

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Irena Machová

Vliv výchovného stylu v rodině na zdravý rozvoj sebepojetí dítěte

The influence of the family educational style on the child's
self-affirmation development

Praha 2016

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martina Švandová, Ph.D.

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat Mgr. et Mgr. Martině Švandové, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za její pomoc a podporu, kterou mi poskytla v průběhu psaní této práce. Dále bych ráda poděkovala konzultantce práce Mgr. Tereze Komárkové, Ph.D. za velmi užitečné rady zejména z oblasti metodologie. Veliký dík patří rovněž všem, kdo se zúčastnili výzkumu a bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze, dne 3. května 2016

.....

Irena Machová

Klíčová slova:

Jáství, sebepojetí, identita, sebepoznání, sebehodnocení, sebecit, seberealizace, výchova v rodině, výchovné styly

Key words:

Self, self-affirmation, identity, self-knowledge, self-evaluation, self-consciousness, self-realization, family education, family educational styles

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se týká vlivu výchovných stylů v rodině na zdravý rozvoj sebepojetí dítěte. Jejím cílem je popsat a prozkoumat fenomén sebepojetí jako jedné z klíčových kategorií osobnosti člověka ve vztahu k působení způsobu rodinné výchovy. V teoretické části poskytuje přehled podstatných fakt z oblasti psychologie jáství a psychologie rodiny, konkrétně se věnuje popisu sebepojetí se všemi jeho složkami a aspekty, zabývá se systémovým pohledem na rodinu a na výchovné styly v ní uplatňované. Empirická část práce přináší výsledky kvalitativního výzkumu, který se uskutečnil prostřednictvím narativních rozhovorů. Jejich kategoriální analýzou bylo zjištěno, že na zdravý rozvoj sebepojetí jedince působí krom výchovného stylu v rodině i další skutečnosti, které se ukázaly jako klíčové. Jedná se zejména o otázku resilience jedince, která může působit protektivně ve vztahu k potenciálnímu negativnímu vlivu rodinné výchovy. V empirické části práce jsou rovněž načrtnuty další možné perspektivy rozšíření stávajícího výzkumu.

Abstract:

This thesis deals with the influence of family educational styles on sound child's selfconception development. Its goal is to describe and search the selfconception phenomenon as one of the key categories of a human personality in relation to a family educational style effect. In the theoretical part there is a survey of substantial information concerning the selfhood-psychology and the family psychology. Particularly it deals with selfconception description and all its components and aspects and it gives us a systemic view of a family and its educational styles. The empirical part of the thesis brings the results of a quality research that was carried out as narrative interviews. Their categorial analysis has shown that sound selfconception is influenced not only by the family educational style, but also by other crucial facts. Mainly it is the question of an individual's resilience which can act protectively in relation to prospective negative family education influence. In the empirical part of the thesis there are also mentioned other possible perspectives of extending the current research.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Vymezení klíčových pojmů psychologie Já.....	10
2.1.1 <i>Problematika Jáství.....</i>	<i>10</i>
2.2 Sebepojetí.....	12
2.2.1 <i>Charakteristické znaky sebepojetí</i>	<i>13</i>
2.2.2 <i>Struktura sebepojetí.....</i>	<i>15</i>
2.2.3 <i>Základní aspekty sebepojetí.....</i>	<i>17</i>
2.3 Vznik, vývoj a utváření sebepojetí.....	18
2.3.1 <i>Teorie sociálního zrcadla</i>	<i>18</i>
2.3.2 <i>Vývoj sebepojetí.....</i>	<i>19</i>
2.4 Determinanty vývoje sebepojetí.....	24
2.4.1 <i>Vliv rodiny</i>	<i>25</i>
2.5 Obranné mechanismy sebepojetí	25
2.6 Rodina a výchova	28
2.6.1 <i>Definice rodiny.....</i>	<i>28</i>
2.6.2 <i>Pojetí funkční rodiny</i>	<i>30</i>
2.6.3 <i>Základní funkce rodiny.....</i>	<i>32</i>
2.6.4 <i>Znaky současné rodiny</i>	<i>33</i>
2.6.5 <i>Výchova v rodině</i>	<i>35</i>
2.6.6 <i>Výchovné styly v rodině</i>	<i>36</i>
3 EMPIRICKÁ ČÁST	44
3.1 Úvod do výzkumného problému	44
3.1.1 <i>Formulování cíle a výzkumných otázek.....</i>	<i>44</i>
3.2 Typ výzkumu a metody získávání dat.....	45
3.3 Popis výzkumného vzorku.....	47
3.4 Etické aspekty výzkumu	48
3.5 Příprava a kódování dat	48
3.5.1 <i>Otevřené a axiální kódování.....</i>	<i>49</i>

3.6	Prezentace výsledků a interpretace dat.....	49
3.6.1	<i>Vyhovění druhým</i>	49
3.6.2	<i>Aktivita Já.....</i>	54
3.6.3	<i>Absence mužského vzoru</i>	59
3.6.4	<i>Ztráta otce</i>	64
3.6.5	<i>Pragmatičnost.....</i>	69
3.6.6	<i>Potřeba podpory.....</i>	74
3.7	Diskuze	79
4	ZÁVĚR.....	84
	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ.....	86
	SEZNAM PŘÍLOH.....	91

1 ÚVOD

Tato práce se zabývá problematikou sebepojetí a determinant jeho vývoje, konkrétně pak vlivem výchovného stylu uplatňovaného v rodině. Rodina je místem, kde dochází k prvnímu seznamování dítěte s okolním světem, stává se prostředníkem jeho poznávání. Zároveň by měla poskytnout dítěti pevnou oporu a jisté a bezpečné emocionální zázemí. To je důležité zejména ve vztahu ke vzniku a vývoji dětského sebepojetí, tedy toho, jaký obraz si dítě o sobě samém utváří. Právě způsob rodinné výchovy, na který nahlížíme jako na složitou síť vztahů a souvislostí týkajících se otázek přijetí dítěte a jeho výchovného řízení, předávání vzorů chování a mnoha dalších aspektů nabízí širokou škálu možností, jak na dítě pozitivně či negativně působit a jak ovlivnit utváření a rozvoj jeho sebepojetí.

Přitom sebepojetí je jednou z klíčových kategorií lidské osobnosti a jistě si zaslouhuje jeho soustavné a hlubší studium třeba jen ve vztahu k zachování jedinceva zdraví, protože zdeformované sebepojetí se často stává příčinou různých somatických nebo psychických obtíží.

Motivací výběru tématu práce byl dlouhodobý zájem autorky o obor psychologie osobnosti a vzhledem k jejímu studijnímu a profesnímu zaměření v oblasti pedagogických věd bylo logickým vyústěním právě propojení obou zájmů.

Tato práce si nečiní nároky na podání podrobného výkladu této složité problematiky psychologie jáství, jejím hlavním cílem a úkolem je popsat vznik a vývoj lidského sebepojetí do jeho plně rozvinuté podoby a zároveň prozkoumat fenomén výchovného působení v rodině, který jej zcela určitě determinuje.

Výchozím rámcem pro hlubší studium a popis uvedeného se stala rešerše odborné literatury v teoretické části této práce a vlastní výzkum ve zvoleném kvalitativním paradigmatu v části empirické, která se metodologicky opírá o kategoriální analýzu narativních rozhovorů.

Práce je koncipována jako teoreticko-empirická, přičemž teoretická část práce se snaží čtenáři nabídnout prostřednictvím šesti kapitol přehledně uspořádaný přehled podstatných fakt a skutečností z psychologie jáství, zabývá se dále popisem vzniku, utváření a vývoje sebepojetí a determinantami, které jej ovlivňují, naznačuje i důležité momenty v jeho

obranných mechanismech. Poslední kapitola je pak věnována rodině a jejím výchovným stylům.

Empirická část uvádí čtenáře do výzkumného problému, popisuje metodologii, zabývá se rovněž etickými aspekty výzkumu a samozřejmě nabízí prezentaci a interpretaci výsledků výzkumu. V závěru práce jsou v diskuzi načrtnuty možné perspektivy rozšíření výzkumu a jeho přínos pro praxi.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vymezení klíčových pojmů psychologie Já

Má-li být naplněn jeden z úkolů, jenž byl v úvodu stanoven, totiž uvedení do složité problematiky sebepojetí jedince a vlivů, které jej formují, je potřeba pro snadnější orientaci v tomto si vymezit alespoň základní, resp. klíčové pojmy jako je osobnost, Já, sebepojetí, sebehodnocení a identita.

2.1.1 Problematika Jáství

Považujeme za nutné jako východisko pro popis a definování sebepojetí vymezit nejprve termín Já. Protože zamýšlíme-li se každý sám nad sebou, vždy se zároveň pohybujeme v kategorii Jáství. Totiž *Já* prožívám, *Já* cítím, *Já* vnímám, *Já* tvoří ústředí prožívání naší existence, *Já* je základem popisu lidské osobnosti. Tedy pojďme se pokusit rozklíčovat složitou spleť toho, co souvisí s lidským Já. Cakirpaloglu (2012, str. 161) definuje pojem Já takto: „*Já je ústřední složkou a činitelem osobnosti, vyjadřuje vědomí o vlastní nepřetržité existenci a totožnosti. Představuje integritu vzájemně se ovlivňujících vlastností konkrétního člověka. Jedná se o vlastnosti určující vztahy jedince s ostatními lidmi a objekty z jeho okolí.*“

„*Já je v současné psychologii pojímáno jednak jako vědomý princip, mechanismus odlišování sebe od okolí, tedy nositel sebeuvědomění, anebo víceméně jen jako systém představ o sobě samém, tedy koncentrát individuálního sebepojetí zajišťující kontinuitu životní činnosti, činné jádro osobnosti, mechanismus sebekontroly, korelátor vědomého s nevědomým, tedy i jakýsi ústřední činitel vlastní seberealizace.*“ (Čačka, 1997, str. 163)

2.1.1.1 Já a osobnost

Pro potřeby této práce budeme osobnost nazírat jako otevřený systém bio-psycho-sociální jednoty, jehož vývoj je ovlivněn mnoha faktory, z nichž se dále budeme zabývat zejména vlivy prostředí a výchovy. „*Specifickým rysem každé osobnosti je vědomí vlastního já, na němž závisí rozvoj sebepojetí, vymezení vlastní identity i uchování její kontinuity v čase.*“ (Sedláčková, 2009, str. 11) Každý člověk prožívá svoji osobnost prostřednictvím jáské zkušenosti, jež je zážitkem vlastní jedinečnosti a neopakovatelnosti. Tato jáská zkušenost je zároveň nesdělitelná a nepřenositelná. Vědomí vlastního Já se promítá do všech činností, které daný jedinec vykonává a má též rozměr minulosti, současnosti a budoucnosti, to znamená, že jedinec si uvědomuje sebe sama kontinuálně v čase. Vztažným rámcem pro

vědomí sebe sama je i uvědomění si toho, co jedinec chce, oč usiluje, kam směřuje, co se od něho očekává z hlediska přijímání sociálních rolí a třeba i to, kým by nechtěl nikdy být. (Macek in Výrost, Slaměník, 2008)

2.1.1.2 Já jako subjekt a objekt

Člověk je zároveň subjektem a objektem vlastní reflexe. Osobnost každého jedince se vyvíjí a měla by dospět do stadia integrovaného a plně rozvinutého jáství a charakteru. Každý člověk je jedinečný se svými specifickými rysy a vlastnostmi a disponuje svým vlastním Já. Dle Heluse (2011) termín Já v sobě nese více souvislostí, které je třeba vzít v úvahu, pokud uvažujeme v této kategorii psychologie osobnosti. Já zahrnuje tři provázané skutečnosti:

Jedinec je subjektem – zdrojem jednání a usilování

Jedinec obrací pozornost k sobě samému jako objektu – vytváří si své sebepojetí

Jedinec vstupuje do sociálního okolí, kdy jej druzí berou jako subjekt v úvahu a respektují jej

Na tuto dvojakost jáství upozornil již Wiliam James, když rozlišil dva aspekty Já. Já jako subjektu duševní činnosti, tedy poznávajícího Já a Já jako objektu duševní činnosti, čili obrazu tohoto činného Já. Subjekt Já je též nazýván „I“ a objekt Já „Me“. (Blatný, 2010) Takové terminologické ukotvení nabízí angličtina, v češtině analogické výrazy nemáme, možná i proto je právě vymezení jáských systémů tak problematické. Čačka (1997) nazývá dvojakost jáství termínem podvojnost a upozorňuje na to, že obě stránky Já ve vědomí se doplňují a permanentně fluktuují. Podle něj je Já subjekt relativně svobodným vnitřním pozorovatelem, regulátorem a vůdcem duševního dění i jeho vnějších projevů v chování. Neustále vyhodnocuje skutečnost, čímž subjektu Já významně pomáhá ve formování představ o vlastní budoucnosti. Já objekt zprostředkovává pohled na sebe sama zvenčí, odráží hodnocení jedince druhými lidmi, stejně tak jako sebehodnocení spojené se sebezpozorováním.

2.1.1.3 Alternativy Já

Smékal (2004) jáství charakterizuje jednak jako celostní představou o svém Já, jednak komplexním vztahem k sobě samému, který pochopitelně může být plný vnitřních rozporů.

Obrazy sebe je podle něj možné členit takto:

Reálné Já, které reprezentuje obsah a strukturu sebepojetí

Vnímané Já popisující pocity sebe sama v daném konkrétním okamžiku, v nějaké situaci

Ideální Já jako představu toho, jaký by chtěl člověk být, jaký by měl být

Prezentované Já ve smyslu toho, co jedinec ukáže druhým, tedy to, jak by chtěl, aby jej druzí viděli a vnímali

Nakonečný (2009) užívá pro výraz Já pojmu *ego* jako vyjádření jeho ekvivalentu. Hovoří o alternativách Já jako o *reálném egu*, tj. popis toho, za koho se jedinec považuje a *ideálním egu* vyjadřujícím, čím by chtěl být. Alternativy Já (resp. ega) jsou rovinami sebehodnocení. Je zde vyjádřena míra rozporů mezi těmito rovinami sebehodnocení, tedy míra spokojenosti či nespokojenosti se sebou samým, která vytváří tzv. sílu ega. Čím větší rozpory, tím slabší síla ega a naopak. Slabé ego se může projevit v dezorientaci chování a v nejistotě. Silné ego jako projev přílišné spokojenosti se sebou samým naopak vede ke stagnaci osobního vývoje. Určitá míra nespokojenosti se sebou samým však je zdravá pro vývoj jedince a může být pro něj i motivující. Je důležitá pro udržování optimálního, vyrovnaného duševního stavu a ve vývoji jedince je přirozená.

Vágnerová (2010) reálné Já ještě člení na *dobré Já*, tedy Já vcelku přijatelné, pozitivní a *špatné Já* s jeho nežádoucími charakteristikami. Dále popisuje také *možné Já* odrážející dosud nenaplněné představy, přání, naděje, ale i obavy. Je to souhrnný termín pro již výše uvedené ideální Já a také pro požadované Já, to je chápáno jako normativ platný v daném sociálním kontextu. Možné Já staví na minulých zkušenostech jedince se sebou samým a promítá se do představy jeho budoucího sebepojetí. Je jedním z kritérií sebehodnocení, na něm záleží, jak o sobě bude jedinec smýšlet.

2.2 Sebepojetí

Vymezení termínu sebepojetí je obtížné zejména proto, že neexistuje jednotná definice a různí autoři nabízejí hned několik možných pohledů na tuto problematiku. Například v Psychologickém slovníku je sebepojetí popsáno jako „*představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe, zdůrazněna je poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty, má hodnotící a popisnou dimenzi, zahrnuje i kognitivní mapy, označováno též jako integrující gyroskop osobnosti, jeho součástí je sebedůvěra*“. (Hartl, 2000, str. 524) Sebepojetí je složitý systém zahrnující více aspektů a má svoji specifickou strukturu. Je to spíše hypotetický konstrukt vysvětlující chování a prožívání člověka, jak uvádí Vágnerová (2010, str. 301) „*Sebepojetí je specifickým*

osobnostním konstruktem, komplexním obrazem sebe sama složeným z dílčích mentálních reprezentací, charakteristik, názorů, ale i přání a dosud nenaplněných představ. Je kognitivním schématem, které zjednodušuje zpracování nových informací a ovlivňuje i jejich selekci.“ Podle Holečka (2014, str. 25) je „*Sebepojetí postojem jedince k sobě samému.*“ Je důležité si též uvědomit, že „*sebepojetí jako obraz sebe sama je přítomný v prožívání a má tam svou jednotící úlohu.*“ (Šulová, 2004, str. 96) O vztahu sebepojetí a sebehodnocení hovoří Čačka (1997, str. 91) „*sebepojetí, tedy subjektivní představa o sobě, navazuje na sebeocení, které je pouhým prožitkem vlastní hodnoty a předpokladem rozvíjení sebevědomí, tedy vědomí vlastní ceny.*“ Svoboda (2015, str. 101) na sebepojetí nabízí širší pohled zahrnující vázanost na rodinu a její výchovný styl a působení prostředí, zejména pak společenského prostředí, kde dochází k předávání určitých vzorců chování, norem a tradic. Z hlediska psychologického sebepojetí definuje jako „*neustále se vyvíjející proces s velkým dopadem na prožitkovou kvalitu života, obsahující prožitky pojmů sebehodnota, charisma, osobní náhled, aspirace, sebetvrdování a sebereflexe.*“

Současné trendy ve výzkumech sebepojetí odkazují ke třem hlediskům, se kterými lze na sebepojetí nazírat: z hlediska procesu formování sebepojetí, z hlediska sebepojetí jako produktu procesu sebeuvědomění člověka a z hlediska funkcí sebepojetí v psychické regulaci chování. (Blatný, 2003) Nadále bude naše pozornost zaměřena převážně na první hledisko, tedy na proces formování sebepojetí jedince. Já se v průběhu lidského života vyvíjí a přizpůsobuje okolnostem a je ovlivněno více faktory, o nichž bude pojednáno v jedné z dalších kapitol této práce. Ke shrnutí dosavadních informací k pojmu sebepojetí je možno využít slov Konečné a Portešové (2009, str. 27) „*Sebepojetí a s ním spojené sebehodnocení se řadí mezi nejdůležitější aspekty vývoje Já zejména proto, že hodnocení našich kompetencí ovlivňuje naše chování i výkon a v dlouhodobém měřítku i úroveň celkového psychosociálního přizpůsobení.*“

2.2.1 Charakteristické znaky sebepojetí

Podle Vágnerové (2010) způsob fungování sebepojetí závisí na jeho základních charakteristikách, jako je jeho úroveň, stabilita, konzistentnost a harmoničnost, komplexnost a vnitřní diferencovanost. Pokud jsou všechny uvedené charakteristiky sebepojetí naplněny přiměřeně, poskytují jedinci optimální předpoklad pro dosažení psychické pohody a celkové osobní spokojenosti.

Úroveň sebepojetí

Úroveň sebepojetí je závislá na celkovém přístupu k životu daného jedince, na jeho hodnocení okolního světa i sebe samého a na množství pozitivních či negativních atributů, které si přičítá.

Vysoké sebehodnocení bývá obvykle stabilnější a konzistentnější. Projevuje se zde tendence přičítat si větší množství pozitivních vlastností jako je optimismus, emoční stabilita, spokojenost, dostatečná sebedůvěra. Na druhou stranu může ale vysoké sebehodnocení být výrazem dominance, přílišného sebeprosazování a sklony k agresivnímu chování. Lidé s vysokým sebehodnocením si mnohdy stanovují nadměrně vysoké cíle, přeceňují svoje schopnosti a mohou být ohroženi vyšším rizikem neúspěšnosti než ti, kdo mají sebehodnocení realističtější.

Nízké sebehodnocení bývá méně stabilní a méně konzistentní. Je často spojeno s celkovým pesimistickým laděním daného jedince, s jeho pochybnostmi o sobě, s obavami ze selhání a se zvýšenou úrovní prožívaného distresu. Lidé s nízkým sebehodnocením projevují tendence ve svém chování vyhnout se neúspěchu a potřebují svoje sebepojetí bránit tím, že spíše než o dobrý výkon usilují o snížení rizika možného neúspěchu.

Kontinuita sebepojetí

Kontinuita já, resp. sebepojetí je udržována stabilními znaky osobnosti jako jsou pocit vlastního těla, jméno, pohlaví, vlastní schopnosti a vlastnosti, sociální příslušnost, rodinná identita, pocit, že člověk někam patří apod. Člověk se v průběhu svého života mění, ale zároveň si uvědomuje, že je to stále on. Osobní kontinuita je také posilována reakcemi druhých lidí, kteří jedinci poskytují potvrzování jeho vlastní totožnosti. Kontinuita sebepojetí jedince zahrnuje jednak minulost, jednak současnost, jednak anticipaci budoucího sebevymezení.

Stabilita sebepojetí

V průběhu lidského života stabilita sebepojetí mírně kolísá zejména vlivem osobnosti daného jedince, méně pak také vlivem vnějších okolností. Lidský život s sebou přináší období, kdy se sebepojetí mění i v rámci vývoje celé osobnosti a pak období, kdy nedochází ke změnám. V dětství je stabilita sebepojetí relativně nízká, v průběhu adolescence a mladé dospělosti narůstá a ve stáří opět začíná mírně klesat. Souvisí to s proměnou osobnosti a s plněním vývojových úkolů, které by měl jedinec zvládnout, aby mohl postoupit do vyššího

vývojového stadia. Stabilita sebezpojetí tedy odráží jednotlivá období lidského života, přičemž dětství a stáří v sobě nesou změny a období dospělosti je naopak poměrně klidné díky stabilizaci ve vývoji osobnosti jedince. Stabilita sebezpojetí také reaguje na významné události v životě člověka, jako jsou například osobní selhání, proměny vztahů apod.

Konzistentnost sebezpojetí

Každý člověk si potřebuje udržet harmonický obraz o sobě samém, což se projevuje v konzistentnosti jeho sebezpojetí. Průběžně tedy třídí a vyhodnocuje informace o sobě samém na základě interakce s druhými, zejména pak eliminuje ty informace, které by mohly ohrozit harmoničnost jeho sebezpojetí. Je potřeba, aby docházelo k potvrzení vlastní kvality jedince. Nevyrovnané sebezpojetí s sebou přináší nejistotu a pochybnosti, vnitřní napětí a zhoršené sebehodnocení.

Komplexnost sebezpojetí

Sebezpojetí, které obsahuje plně rozvinuté všechny jeho dílčí složky, nabízí jedinci více možností dosáhnout žádoucího uspokojení a sebestvrdnění. Takoví lidé lépe snášejí nástrahy života ve smyslu neúspěchu a problémů, které je potřeba řešit. Pokud dojde k náročné životní situaci, se kterou se musí jedinec vyrovnat, má díky komplexnímu sebezpojetí možnost zaměřit se na jinou dílčí složku sebezpojetí a tím kompenzovat složku jinou. To znamená, že není závislý jen na jedné charakteristice svého sebezpojetí.

2.2.2 Struktura sebezpojetí

Helus (2011) uvádí, že sebezpojetí je hierarchicky uspořádaná struktura projevující se ve složce kognitivní, afektivní a konativní. Kognitivní složka sebezpojetí znamená popis a poznání sebe sama, afektivní složkou se rozumí citové pouto k sobě samému a konativní složka sebezpojetí se uskutečňuje v seberealizaci a vlastním rozvoji. Sebezpoznávání, sebehodnocení, sebecit a seberealizace jsou tedy základní atributy sebezpojetí.

Sebezpoznávání – jedinec sám sebe poznává, chce vědět, co dokáže, jak jej vidí druzí, jaký ve skutečnosti je. Vyznačuje se snahou jedince sám v sobě se zorientovat a vyznat. V jednání člověka se sebezpoznávání projevuje jako zájem o sebe sama, o to, jak vypadá, jak může zvládnout daný úkol, jak obstát v náročné životní situaci, jakou zátěž obecně snese, jaký je jeho zdravotní stav, jaké má vlastnosti a schopnosti apod. Při sebezpoznávání člověk čerpá z výkonů, kterých již dosáhl, přičemž se srovnává s druhými lidmi a jejich výkony. To, jak

jedinec dokáže sebepoznávání rozvíjet, rozšiřovat a korigovat, má vliv na rozvoj jeho sebepojetí, proto je důležité, aby si o sobě vytvořil reálnou představu, nijak nezkreslenou.

Sebehodnocení – hodnotí své možnosti a limity, porovnává svoje současné výkony s minulostí a s výkony druhých, vyvozuje závěry a hodnotící soudy o sobě samém. Sebehodnocení navazuje na sebepoznání teprve, je-li jedinec schopen sám sebe reálně poznat, může objektivněji sebe také zhodnotit a posoudit svoje možnosti oproti druhým lidem i oproti sobě v rámci svého vývoje. Existují lidé, kteří inklinují spíše k pozitivnímu sebehodnocení, ti mají tendenci sebe vidět a vnímat v lepším světle, ale i ti, kteří mají svůj obraz spíše negativní. Lidé s kladným sebehodnocením lépe reagují na možný neúspěch, jeho příčiny pak spatřují převážně ve vnějších vlivech a okolnostech, zatímco lidé více pesimističtí ve svém sebehodnocení o sobě spíše pochybují a již předem spíše počítají s neúspěchem zapříčiněným sebou samým. Obecně lze říci, že může docházet k nadhodnocování sebe sama nebo naopak k sebepodhodnocování. Při sebehodnocení jedinec zpravidla porovnává své výkony minulé s výkony současnými, což jej posouvá ve vývoji a posiluje jeho vědomí pokroku, jedinec si uvědomuje své dosažené výsledky v závislosti na reakcích okolí. Porovnává se s druhými lidmi, projevuje potřebu být lepší než ti druzí, vyniknout a být přijímán. V případě dlouhodobého neúspěchu může docházet k podráždění, nespokojenosti, případně rezignaci. Pro jedince je důležité, aby se porovnával také s ideálem, kterého by chtěl dosáhnout. Člověk si ve svém životě stanovuje určité mety a ideály a porovnává je s realitou. Aktivizací sebe sama jich může dosáhnout, v opačném případě mohou být tyto nenaplněné životní ideály zdrojem vážných poruch osobnosti.

Sebecit – emočně prožívá sebe sama, v kladném smyslu nalézá sám v sobě zalíbení nebo naopak projevuje stud za sebe a své jednání. Prožívání je vždy spojeno s city a jejich projevy navenek, pokud jde o projevy sebecitu, pak lze hovořit o sebeobdivu, sebelásce, sebenenávisti, sebeopovržení apod. Významným aspektem sebecitu je sebeúcta, je i důležitým faktorem vlastního rozvoje jedince, protože jej motivuje k vynaložení úsilí pracovat na sobě a rozvíjet se, případně obstát v náročných životních situacích.

Seberealizace – sám sebe uskutečňuje, realizuje své záměry, vyvíjí se, zdokonaluje se. Chce se přiblížit svému ideálnímu Já. Jde o nejaktivnější složku sebepojetí, kdy jedinec uskutečňuje potenciality, tedy možnosti vývoje a výkonu. Jedinec musí konat, musí vynaložit úsilí pro svůj rozvoj. Zároveň se přibližuje ideálu, který vnímá jako výzvu, jako možnost něco na sobě změnit, překonat chyby a vlastní nedostatky za existence opory, jež mu poskytují blízcí a významní druzí.

2.2.3 Základní aspekty sebepojetí

Bylo řečeno, že sebepojetí vychází z prožitku se sebou samým, ze zkušenosti, kterou jedinec se sebou uskutečňuje a také ze znalosti sebe sama. Člověk má tendenci příliš se nelišit od ostatních, ale zároveň by si rád uchoval svoji jedinečnost, což se odráží v základních lidských potřebách asimilace a diferenciaci. To, co člověk o sobě ví, jak sám na sebe nahlíží a jak se prezentuje, se promítá i do vztahů s ostatními lidmi a okolním světem. Jak se vyvíjí každý jedinec v průběhu svého života, stejně tak se vyvíjí i jeho sebepojetí, přičemž cílem by mělo být sebepojetí trvalé a vyrovnané, protože právě takové vidění sebe sama pak přispívá i k integraci celé osobnosti člověka. Z uvedeného vyplývá, že konstrukt sebepojetí je individuálně specifickou charakteristikou každého jedince. Lidé se od sebe navzájem liší právě v pojetí sebe sama. Jedinečnost člověka se promítá v základních složkách sebepojetí:

- Tělesná identita
- Psychická identita
- Sociální identita
- Majetnická identita
- Morální identita

Tělesná identita znamená uvědomění si svého těla a tělesných procesů. Člověk vnímá svoje tělo, reguluje svoji tělesnou aktivitu, ke svému tělu zaujímá určitý postoj, vytváří si k němu emočně zabarvený vztah, ať už negativní, či pozitivní, akceptuje jej nebo odmítá. Na základě zpracování a uchování informací o svém tělesném Já v paměti vzniká tělové schéma, přičemž toto schéma nemusí odrážet realisticky objektivní skutečnost. Člověk může mít tendenci sebe sama po tělesné stránce vnímat jinak, než jak ve skutečnosti vypadá. To může být příčinou různých onemocnění jako je mentální anorexie a jiných patologických projevů a odchylek ve vnímání svého tělesného Já. Obraz vlastního těla je významný pro duševní život jedince, protože zejména v období dospívání a dospělosti se pro něj stává zdrojem sebehodnocení a úrovně sebevědomí, navíc je i vnějším aspektem jeho osobnosti. (Nakonečný, 2009) Psychická identita má kořeny v individuálně charakteristických duševních vlastnostech a procesech a jejich projevech. Vytváří se představa o vlastní psychice každého člověka a pocit její jedinečnosti. Člověk reguluje vnější projevy své psychiky, může se aktivně rozhodovat o svém jednání, může vlastní psychiku řídit a ovládat. I zde však může dojít k patologii, například u psychotiků, kteří svoje psychické projevy považují za cizí.

Sociální identita znamená představu jedince o jeho zařazení do sociální skupiny a jeho přijetí. Prostřednictvím sociální skupiny se může jedinec identifikovat a přiřítá si i určité atributy ve formě získání sociálního statusu. Sociální identita člověku saturuje potřebu vyjádřit svoji podobnost a spojení s druhými lidmi. (Vágnerová, 2010) Majetnická identita poukazuje na skutečnost, že je pro jedince důležité to, co vlastní, čím se může prokázat, to, co má jako projev určitého sociálního statusu. Jedinec může prostřednictvím nabitých věcí dokazovat svoji hodnotu, svoje postavení. Morální identita naproti tomu staví na oddanosti principům a zásadám. Jedinec je schopen sám sebe obětovat ve prospěch vyšších cílů, jde o transcendingující, tedy přesahové sebepojetí. (Helus, 2011)

2.3 Vznik, vývoj a utváření sebepojetí

Již bylo sebepojetí definováno, hovořilo se o jeho základních charakteristikách a znacích, byla načrtnuta jeho struktura. Nyní je čas zamyslet se nad otázkami jeho vzniku, vývoje a obecných zákonitostí jeho utváření a formování. S plným sebepojetím člověk nepřichází na svět, než dojde k jeho utvoření a stabilizaci, mnoho se v lidském životě odehraje. Klíčová role je při utváření sebepojetí jedince svěřena do rukou druhých lidí, zejména pak těch blízkých. Právě díky nim se člověk může poznat, a co víc, může odezírat z projevů druhých, jaký dojem z něj mají, a díky tomu může své chování aktualizovat. (Křivohlavý, 1986)

2.3.1 Teorie sociálního zrcadla

Sebepojetí člověka se utváří na základě zpětné vazby od druhých lidí, se kterými vstupujeme do vzájemných interakcí. „*Vztahy, respektive interakce a komunikace také do nás vrůstají, určitou svou složkou se přetváří v náš vztah k sobě samotným, v základ našeho sebepojetí.*“ (Helus, 2009, str. 29) Vznik sebepojetí je rozpracován v teorii sociálního zrcadla, kterou již začátkem dvacátého století představil slavný americký sociolog Charles Horton Cooley. Pro vytvoření obrazu o sobě samém jedinec využívá reakcí okolí a blízkých druhých, členů tzv. primárních skupin jako jsou rodina, sousedé a vrstevnické skupiny, kteří mu poskytují důležité informace o jeho chování a jednání. Hayesová (2003) uvádí, že se jedinec srovnává s lidmi jemu podobnými nebo těmi blízkými poskytujícími mu zosobnění cílů, kterých by chtěl dosáhnout. Tím je mu dána možnost sebe regulovat a přehodnocovat svoje chování. Zejména je to vidět v raném dětství, kdy mechanismus sociálního zrcadla funguje velice účinně. Později již jedinec nebere všechny zprostředkované informace o sobě samém tolik vážně a již dokáže některé z nich filtrovat. Navíc mnohdy jedinec usiluje o lepší vidění sebe sama než toho, které mu nabízí pohled druhých. Proto dochází k tomu, že jedinec

vědomě přehlíží některé signály přicházející z okolí a setrvává na svém lepším vidění sebe sama. Na formování dětského sebepojetí se výrazně podílejí rodiče a je tedy nadmíru důležité, aby dítěti nabízeli správné vzorce chování, protože dítě ještě není schopné všechny přicházející podněty správně filtrovat. (srov. s Čačka, 1997, str. 216, zrcadlová teorie a teorie modelu) Miková, Stang (2010, str. 118-119) uvádí o dětech jako nekritických příjemcích rodičovských signálů: *„Čím jsou menší a vnímavější k očekávání okolí, tím silněji si své mínění o sobě vytvářejí na základě zpětné vazby, kterou jim poskytují „jejich“ dospělí, především rodiče a učitelé. Svě sebepojetí si tedy do určitého věku budují v přímé závislosti na dospělých. Někdy až bezvýhradně a naprosto nekriticky přijímají názory dospělých autorit. Stupeň vývoje jejich myšlenkových operací jim totiž nedovoluje realisticky hodnotit sebe ani ostatní. Úspěch i neúspěch, správnost či nesprávnost svého chování vnímá v tomto období dítě vždy v kontextu vztahů k nejbližším osobám. Chce být úspěšné, aby uspokojilo své významné lidi (rodiče, učitele), kteří zpětně naplní jeho potřebu jistoty a lásky. Větší váhu než vlastní výsledek nějaké činnosti má osobní ocenění významnou autoritou. To je základem sebehodnocení dítěte tohoto věku.“*

2.3.2 Vývoj sebepojetí

Sebepojetí nevzniká náhle, ale utváří se postupně v průběhu lidského života působením četných sociálních vlivů. V dětském věku dochází k uvědomění si nejprve vlastního těla, vzniká tělesná identita, a to na základě vizuální a motorické zkušenosti dítěte. Vývoj tělesného Já souvisí s vývojem kognitivních schopností dítěte a rozvojem řeči. U dítěte roste zájem o jeho vlastní osobu a také o svět kolem něj. (Cakirpaloglu, 2012) Vlastní sebepojetí se utváří přibližně ve věku dvou let, kdy se dítě postupně vyděluje od okolního světa a lidí.

Batoletí období

Zpravidla se vymezuje od dovršení dvanácti měsíců věku dítěte do jeho tří let. Je to období vzniku sebepojetí jedince, dítě si v této době začíná plně uvědomovat svoje Já. Na rozvoj sebepojetí dítěte má v tomto věku vliv rozvoj kognitivních schopností, tedy to, jakým způsobem dítě vnímá okolní svět a jak chápe svoji vlastní osobu. Uvažování dítěte je egocentrické, ovlivněné momentálními emočními prožitky, ve zpracování informací se projevuje nepřesnostmi, i když už se objevují první příznaky kognitivní decentrace. *„Dítě si stále jasněji uvědomuje, že je pouze jedním z objektů vnějšího světa a že dění v tomto světě není závislé na jeho aktivitách a přáních.“* (Vágnerová, 2012, str. 170) Sebepojetí batolete je dichotomické, tedy vše je posuzováno jako dobré nebo špatné. Ještě není zcela koherentní, to

znamená, že je pouze útržkovité a dítě si ještě nedokáže vytvořit úplný a ucelený obraz sebe sama. Dítě ještě není schopno v tomto věku odlišit reálné Já od ideálního Já, není ještě dostatečně kritické. Na konci batolecího věku již dítě používá osobní zájmeno já, čímž potvrzuje svoji vlastní identitu. Do té doby o sobě hovoří pouze ve třetí osobě a k potvrzení vlastní identity využívá svého jména. Zájmeny můj, tvůj také dítě rozvíjí svoje sebepojetí ve vztahu k osobnímu vlastnictví. Věci nebo hračky, které dítěti patří, již zahrnuje do pojetí vlastní identity. Sebe samo již batole vnímá jako aktivního činitele, je si již vědomo účinku své aktivity na okolní svět. Samostatným jednáním si dítě potvrzuje svoje sebepojetí. Ve starším batolecím věku si již dítě uvědomuje možnosti regulace vlastního chování, dítě je již schopno reagovat na přání a požadavky rodičů. Motivací dětského chování je potřeba pozitivní zpětné vazby od rodičů. Hodnocení dítěte rodiči nebo jinými blízkými osobami je pro dítě velmi významným faktorem pro správný rozvoj jeho sebepojetí.

Předškolní období

Dítě se v tomto věku připravuje na školu, předškolní období trvá přibližně od tří do šesti let. Stejně jako batolecí období i období předškolní je pro rozvoj sebepojetí dítěte klíčovým obdobím. Dítěti se rozšiřují možnosti socializace, nepůsobí na něj již pouze rodina a nejbližší okolí, ale vstupuje i do dalších významných interakcí v mateřské škole a mezi vrstevníky. Důležité pro dítě a jeho rozvoj je, aby získalo pozitivní i negativní prožitky spojené s osamostatňováním.

Typické pro předškolní věk je uvažování dítěte v těchto dimenzích:

- Přetrvává egocentrismus, který dítěti pomáhá k potvrzení vlastní jedinečnosti a významnosti
- Vázanost na zjevné znaky se v sebepojetí dítěte projevuje jako určité pozorovatelné charakteristiky, které dítě zahrnuje do své identity. Vše, co je viditelné a popisné, dítě nese ve svém sebepojetí. Pro předškolní dítě je důležitý jeho vzhled, tedy tělesné schéma a též možnost svoje tělo ovládat a řídit. Proměna zjevných znaků je dítětem chápána jako změna jeho vlastní identity, proto dítě spíše odmítne převlek například do masky nebo oblečení někoho jiného, byť by to byl dítěti známý člen rodiny.
- Vázanost na další vlastnosti a kompetence se v dětském sebepojetí odráží jako definování sebe sama prostřednictvím popisu určitých specifických

vlastností, např. „jsem hodný“. Dítě však v tomto věku ještě nechápe proměnlivost vlastností, tedy je pro něj obtížně pochopitelné, že někdo může být někdy hodný a někdy může zlobit apod.

- Důraz na vývoj se uskutečňuje potvrzením toho, že dítě umí už víc než dřív. Dítě má tendenci se nadhodnocovat, ještě se nejeví sobě samému reálně. Tento nereálný optimismus je pro dítě důležitý k vyrovnávání osobní rovnováhy a jistoty. Je vidět také v dětských představách o budoucím uplatnění, dítě má v tomto věku bohatou fantazii a tu uplatňuje i zde.

- Aktivita a iniciativa charakteristická pro toto věkové období ovlivňuje dětské sebepojetí a naopak. Odráží se zde potřeba dítěte něco zvládnout a překonat a potvrdit tím svoje kvality.

- Identifikace s rodiči je hlavním mechanismem posilování sebevědomí dítěte. Dítě je ještě závislé na hodnocení jiných lidí a rodiče jako nejbližší lidé dítěte mu pomáhají v rozvoji jeho sebepojetí. Rodiče mají vliv na sebepojetí dítěte mírou citové akceptace, svými požadavky a spokojeností se stupněm jejich naplnění, svých chováním vůči dítěti a hlavně verbálním vyjádřením názoru na dítě. Dítě v tomto věku napodobuje, proto je důležité, aby rodiče byli pro dítě vhodnými vzory.

- Kontakt s vrstevníky ovlivňuje sebehodnocení dítěte. Dítě se chce ostatním podobat, chce být jako oni, chce se identifikovat prostřednictvím vlastnictví stejných hraček, oblékání apod. Součástí sebepojetí dítěte je i přijetí jeho nové role. Ty role, které přesahují rámec rodiny, postupně nabývají na významnosti pro dítě a vymezují jeho pozici v jiném sociálním prostředí. Dítě se tak stává kamarádem, žákem mateřské školy apod. Toto postavení dítěte se odráží v jeho sebepojetí, dítě je hrdé, že může být členem nějakého sociálního uskupení.

Školní období

Na počátku školního věku bývá ještě sebepojetí dítěte závislé na aktuálních zážitcích. Např. dítě o sobě řekne, že je hodné, protože poslechlo rodiče a splnilo jejich požadavek, aby si uklidilo hračky. Stále se dětské sebepojetí opírá o názory a postoje jiných lidí, které dítě v tomto věku ještě nekriticky přijímá. Důležité je hodnocení dítěte druhými, zejména významnými osobami, které se zrcadlí v jejich emočním vztahu a chování k dítěti. Emoční přijetí je pro dítě potvrzením toho, že je pro někoho žádoucí a též vysoce ceněno. Pozitivní

hodnocení výkonu nebo chování dítěte posiluje jeho sebedůvěru ve vlastní schopnosti a víru v to, že i v budoucnosti bude moci být dítě úspěšné. Vztah k vlastnímu výkonu dítěte se v tomto období mění, významnou roli zde hraje srovnávání s vrstevníky. Školák potřebuje splnit zadaný úkol dobře, nejen jej splnit. Vrstevníci poskytují dítěti možnost uvědomit si jeho přednosti, podobnost či odlišnost od ostatních. To pomáhá dítěti stát se více sebekritičtější. Významnou referenční skupinou je pro dítě v tomto věku školní třída. Názory a hodnocení vrstevníků jsou pro dítě důležitým zdrojem informací a přímo ovlivňují dětské sebepojetí. Identifikace s různými sociálními skupinami je pro rozvoj dětského sebepojetí v tomto období klíčová. Dítě si potřebuje uvědomit svoji rodinnou identitu, rodina je pro dítě nesmírně důležitá, jde tady o sounáležitost s rodinnými příslušníky, která je potvrzena společným příjmením, společným domovem a sdílením života rodiny. Pokud nastanou změny v rodinné identitě dítěte, může to pro dítě být ohrožujícím faktorem v jeho vývoji a také ve vývoji jeho sebepojetí. Dítě v tomto věku si již uvědomuje stálost své osobnosti, již si dokáže představit, že bude stále sebou i za předpokladu změn jeho vlastností apod. Již si uvědomuje také jedinečnost sebe sama, ví, že se v mnoha věcech od ostatních liší a v mnoha naopak jiným podobá.

Období dospívání

V období dospívání dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech, zároveň se rozvíjí a dotváří identita jedince. Dospívající potřebují nové aktuální sebevymezení, usilují o to lepším sebezpoznáním. Proměna jejich osobnosti může dospívající jedince uvést do nejistoty, se kterou je třeba se vyrovnat jednak v kognitivní oblasti, jednak i emocionálně. Emoce vstupují do celkového pojetí sebe sama a projevují se zejména v podobě sebeakceptace. Sebehodnocení dospívajících kolísá, nicméně bývá již více realistické než v předchozích vývojových obdobích. Změna sebepojetí souvisí se schopností abstraktního uvažování. To umožňuje dospívajícím překročit hranice současného sebevymezení a orientovat se na budoucnost, tedy na potenciality toho, jaký bych chtěl být, jaký bych mohl být, což je motivačním faktorem pro budoucí vývoj osobnosti a jejího sebepojetí. Stává se však současně i zdrojem zvýšené kritičnosti k současnému stavu rozvoje sebepojetí dospívajícího. Rozvíjí se schopnost introspekce, která dospívajícímu pomáhá s orientací v sobě samém a s pochopením vlastní psychiky. Sebehodnocení je zpětně ovlivněno informacemi získanými od ostatních lidí, dospívající mají tendenci aktivně vytvářet svoji vlastní identitu tím, že odmítají původní identifikační vzory a nahrazují je jinými, novými, které jsou pro ně přitažlivější. Srovnávání s někým jiným nabízí možnost ztotožnění se, tedy

jedinec se stává jedním z mnoha, ale současně nabízí i možnost odlišení, to znamená, že jedinec si uvědomuje svoji jedinečnost. Zpracování informací od okolí dospívající jedinec již zvládá komplexně, v souvislostech, tedy jeho sebepojetí je již konzistentnější a diferencovanější než v předchozích věkových obdobích. Důležitou součástí sebepojetí dospívajícího je vztah k sobě samému, sebeúcta, která je nyní více zranitelná než dřív. Sebeúcta dospívajícího se skládá z aktuálních pocitů a bazální sebeúcty, jež jedinec získal v podobě zkušeností z průběhu svého dosavadního života. Krom sebeúcty se pro dospívajícího stává důležitá potřeba jednoznačného sebevymezení ve smyslu skupinové identity. Dospívající inklinuje k uniformní úpravě zevnějšku, specifickému způsobu vyjadřování a chování apod. K upevnění sebepojetí dospívajícího také přispívá jeho výkon, jímž se jedinec prezentuje. I zde se projevuje potřeba potvrzení vlastních kompetencí. Souvisí s volbou profesního směřování. Sice ještě bez přesného obsahu a spíše než pozitivní vymezení budoucí role v profesi jde spíše o negativní vymezení toho, co rozhodně dospívající dělat v budoucnosti nechce. Volba profesního směřování je ovlivněna mírou rodinné identifikace, tedy tím, jak je pro dospívajícího akceptovatelný rodičovský model profesní role. Sebeipojetí dospívajících souvisí s rozvojem vlastní identity, dospívající má za úkol propojit svou novou identitu s dřívějším sebepojetím a zahrnout do ní i minulou zkušenost.

Období dospělosti

Toto období je charakteristické stabilizací sebepojetí jedince, osobnost by měla být již vyzrálá, roste sebeúcta a sebedůvěra. Sebeipojetí dospělých se upravuje na základě sebereflexe a nových životních zkušeností. Významné životní okamžiky, důležité pro konkrétního dospělého jedince mohou ještě formovat celkový přístup k životu jedince a tím i jeho aktuální sebepojetí. Tím, že je integrovaná osobnost dospělého jedince, dochází zároveň k ustálení vlastního sebeobrazu, dospělý jedinec se stává celkově stabilnějším a jeho sebepojetí je již komplexní a soudržné. Dospělý jedinec si je tedy sám sebou více jistý. Do sebepojetí dospělého se promítají všechny dosavadní životní zkušenosti získané ze sociálních interakcí s druhými lidmi, kteří jej měli možnost ovlivnit v průběhu života. Dospělý jedinec do rámce svého současného, již ustáleného sebepojetí zahrnuje všechny vlivy sociálního okolí, se kterými se setkal ve svém dosavadním životě. Součástí identity dospělého jedince je zaměstnání, přátelství, vztah s životním partnerem, rodičovství, volnočasové aktivity a další. Sebeipojetí je v tomto období na pomyslném vrcholu, z člověka se stává integrovaná osobnost.

Období stáří

V období stáří dochází k narušení sebepojetí jedince, je to období involučních změn, se kterým souvisí snížená sebeúcta a sebevědomí, protože ve stáří již ubývají síly a jedinec již nezvládne tolik co dřív. Pokles výkonu a energie jsou klíčové v popisu sebepojetí jedince ve stáří. Pro jedince je toto období komplikované, protože se musí vyrovnat se změnami involučního charakteru, což není vždy úplně jednoduché. Na jedince ve stáří jsou kladeny relativně vysoké nároky ve smyslu zvládnutí všech svých vývojových úkolů. Člověk ve stáří má své specifické potřeby jako je potřeba stimulace a otevřenosti, potřeba jistoty a bezpečí, přičemž tyto potřeby může jedinci ve stáří zajistit opět rodina, jako tomu bylo v období dětství. Rodina se stává pro jedince ve stáří významným sociálním partnerem, saturuje mu potřebu sociálního kontaktu a seberealizace.

2.4 Determinanty vývoje sebepojetí

Vlivy, které působí na utváření sebepojetí jedince lze charakterizovat v obecné rovině jako dědičnost, prostředí a výchovu. Je-li pominut faktor dědičnosti, který je nicméně také velmi důležitý pro zdravý vývoj lidského jedince, zbývá upřít pozornost na proces výchovy, který vždy probíhá v určitém prostředí. Na prostředí je možno hledět v širším nebo užším kontextu a lze jej klasifikovat dle nejrůznějších hledisek. V souladu se zaměřením této práce bude bráno v úvahu zejména sociální prostředí, tedy prostředí zprostředkující jedinci síť sociálních vztahů a vazeb, důležitých pro jeho socializaci. Do sociálního prostředí řadíme jednak rodinu jako místo primární socializace, dále pak vrstevnické skupiny a školu. Všechny zmíněné faktory ovlivňující vývoj jedince a jeho sebepojetí patří do tzv. přirozeného prostředí. Dochází zde ke vzájemnému ovlivňování jedince a prostředí. Jedná se tedy o obousměrný vztah a proces. První setkání osobnosti dítěte se sociálním prostředím zajišťuje právě rodina, o jejímž vlivu a zejména pak o vlivu jejích výchovných stylů na rozvoj sebepojetí dítěte bude pojednáno dále. O vlivu prostředí píše Bendl (2015, str. 115) „*Vývoj člověka je v zásadě ovlivňován dvěma skupinami činitelů, tj. faktory vnějšími (exogenními) a vnitřními (endogenními). Vnitřními činiteli se rozumějí biologické předpoklady člověka, zejména dědičnost. Vnější činitelem je prostředí, které člověka obklopuje a v němž vyrůstá, tj. prostředí rodinné, školní, vrstevnické, lokální, ale také okolní příroda a v nejširším smyslu celý život společnosti. Vnější činitelem je rovněž výchova.*“

2.4.1 Vliv rodiny

Balcar (1991) pokládá za nejdůležitější pro zdravé utváření sebepojetí jedince jeho zkušenosti s druhými lidmi, kteří jej zároveň hodnotí. Dítě si podle něj vytváří obraz sebe sama díky postojům svých rodičů a samo na sebe pohlíží tak, jak se domnívá, že jej vidí oni. Stejně tak Čačka (1997) uvádí důležitost rodičovských postojů vůči dítěti a jeho láskyplného přijetí. Dítě je podle něj velmi citlivé i na nevyřčené soudy rodičů o něm, a pokud takový obraz akceptuje, nezbyvá mu nic jiného, než jej skutečně naplnit. Proto by rodiče měli svým dětem spíše poskytovat zpětnou vazbu optimistickou a naplnit dětský obraz o sobě sebevědomím. O rodině jako subjektu saturace lidských potřeb hovoří Matoušek (2003), zejména pak potřeb psychologických jako je potřeba intimní blízkosti a osobní autonomie. Děti i dospělí v rodině se snaží regulovat svou blízkost a zároveň vytyčují hranice akceptovatelného chování, aby nedošlo k jejich ohrožení. Rodina dítěti a všem svým členům vytváří pocit domova, čímž naplňuje svoji emocionální funkci a z hlediska saturování psychologických potřeb uspokojuje potřebu vzájemnosti a sounáležitosti. Domov má tedy rozhodující vliv na psychický vývoj všech členů rodiny. Doma dítě tráví většinu svého času a vytváří si pevné a těsné vztahy k ostatním členům rodiny, realizuje svoje zájmy a rozvíjí svoje schopnosti, formuje svoje názory a postoje. (Fontana, 2014) Důležité je rovněž připomenout socializační funkci rodiny ve vztahu k dítěti. Čačka (1997, str. 109) nazývá rodinu z tohoto pohledu „*nejvýznamnější školou mezilidských vztahů*.“ Dítě se v rodině učí přijímat svoje sociální role, akceptovat vzorce chování přiléhavé pro danou kulturu a společnost, do které vrůstá. Rodina formuje vztahy dítěte ke společnosti, k jeho nejbližšímu okolí i k sobě samému. (Šulová, 2004) Dítě se učí nápodobou a observačním učením, tedy, co vidí u svých blízkých lidí, samovolně napodobuje a pozorováním zjišťuje reakce okolí na jeho chování, čímž své chování zároveň reguluje. Rodina pomáhá dítěti identifikovat se s žádoucími vzorci chování a poskytuje mu jednak zdroj zkušeností, jednak citové zázemí. Obojí je pro jeho zdravý vývoj a rozvoj důležité. Prostřednictvím chování členů rodiny se dítě učí chápat fungování lidské společnosti a světa kolem něj. Poznatky, které si dítě osvojí v rodině, ovlivní jeho chápání světa, ostatních lidí i sebe sama a také způsob jeho reakcí. (Vágnerová, 2012)

2.5 Obranné mechanismy sebepojetí

Bylo uvedeno, že sebepojetí zastává jednotící funkci v interakci jedince s okolím a aby tuto svoji úlohu mohlo účelně plnit, potřebuje pevnou a stálou strukturu a zároveň i stálé dotváření v souladu s vývojem jedince tj. s tím, jak se mění jeho možnosti a jak reaguje na nově vzniklé úkoly a okolnosti. Vývoj jedince se uskutečňuje učením, pokud je nedostatečné,

dochází k deformaci jedincova sebezpojetí vlivem nedostatečného sebezpoznání. Současně příliš rychlé a rozsáhlé změny v sebezpojetí též navozují situaci selhání. Jestliže jedinec nepřiměřeně citlivě reaguje na vzniklé změny, brání mu to v jeho plánování budoucnosti a sledování jím vytyčených cílů. To pak znemožňuje jejich dosahování. Pro člověka je tedy důležitá a potřebná setrvačnost sebezpojetí, která se projevuje v nepřizpůsobivosti přechodným a nepodstatným změnám. Setrvačnost sebezpojetí je zajišťována „mechanismy vyrovnávání“ jakožto zvláštními vzorci duševní dynamiky jedince. Též nazývané obrany sebezpojetí. Změna v sebezpojetí s sebou vždy nese minimálně dočasnou ztrátu jistoty v orientaci vyvolávající pocit úzkosti, který je pro člověka nepříjemný a motivuje jej k jeho odstranění. Balcar (1991) rozlišuje dva základní prvky obrany sebezpojetí:

- Popření, jímž jedinec zkresluje vnější skutečnost a prožívá ji pak jako méně ohrožující (např. smrt blízkého člověka si jedinec nechce připustit a patologicky tuto situaci odmítá)
- Vytěsnění, jež působí jako jedincova obrana před uvědoměním si svých vlastních obávaných pohnutek a citů, přičemž úplné vytěsnění má podobu zapomenutí. (např. vytěsnění vzpomínek na některé úzkostné zážitky z minulosti)

Vytěsnění bývá spjato s dalšími způsoby psychologické obrany a těm bude věnována pozornost v následujícím textu.

Regrese je obvyklá při stavech silné frustrace nebo ohrožení sebezpojetí jedince a projevuje se únikem do jeho nižšího vývojového stádia. Často se vyskytuje u dětí například při narození dalšího dítěte v rodině, kdy se jedinec cítí být ohrožen vzhledem ke svému výhradnímu dosavadnímu postavení.

Projekce je postavená na empatii, tedy vcítění se do nevyslovených citů a myšlenek druhých lidí. Jedinec projevuje snahu o odvrácení určitého prvku sebeuvědomění, který není slučitelný s jeho sebezpojetím a vyvolává v něm úzkost. Jako krajní případ projekce může být jmenována paranoidní porucha osobnosti.

Izolace, jejímž základem je účelná schopnost objektivitu člověka, to znamená, že dokáže oddělit obsah poznání od citu, který v něm vyvolává. Podstatným znakem izolace je jakési odosobnění, kdy jedinec nevykazuje přiměřenou citovou odezvu při souběžném uvědomění si obsahu svých motivů a konfliktů ve shodě se skutečností. Krajní podobou izolace je schizoidní osobnost, někdy osobnost sociopatů.

Racionalizace spočívá v klamném zdůvodňování nepřijatelného jednání jedince. Člověk vinu přenáší na jiné osoby anebo dodatečně dokazuje objektivnost svých činů pro zachování jeho tváře před druhými i před sebou samým.

Somatizace znamená útěk do nemoci, kdy jedinec své psychické problémy přesouvá do tělesných projevů. Hovoří se pak o psychosomatických onemocněních. Jedinec využívá toho, že může vyhnout určitým stresujícím situacím díky svému handicapu.

Odčinění, jež svou povahou připomíná nutkavý čin, má zabránit jedinci v uvědomění si nepřijatelné myšlenky nebo pohnutky, případně má vyvážit její výskyt. Tím se jedinec vyhýbá trestu či se chce zbavit viny. Krajiní podoba odčinění je vykreslena v neúčelném až trýznivém neurotickém příznaku nutkavého jednání, které jedince omezuje.

Reaktivní výtvar je postaven na neuvědomělé substituci nepřijatelného citu nebo sklonu žádoucím, často zároveň opačným. Podstata tohoto obranného mechanismu ale tkví v rozpornosti citů projevovaných a očekávaných, která je provázena projekcí. Reaktivní výtvar se vyznačuje přehnanou silou a strnulostí. Jeho krajiní formou je posedlost nějakou činností.

Přesunutí, kdy jedinec hledá náhradní cíl nebo předmět pro takový motiv, jehož naplnění není bezprostředně možné. Přesunutí se často označuje jako sublimace, což je především pojem psychoanalytické psychologie a odkazuje zejména na přesunutí nepřijatelných pudových sklonů do společensky pozitivně přijímaných a hodnocených činností. Například neuspokojený sexuální pud se uplatní v umělecké tvorbě nebo sportu. Problém je pouze v tom, že psychoanalytici pokládají sublimaci za jedinou správnou a zdravou obranu a pojmají ji jako cíl psychoterapie.

Účelnost obranných mechanismu sebepojetí spočívá ve zbavení člověka nutnosti důsledně se vyrovnávat se skutečnostmi ohrožujícími jeho sebepojetí a v poskytnutí mu času a klidu potřebného pro nalezení vhodnějších způsobů realistického zpracování ohrožující informace. Jak již bylo zmíněno, za vyrovnávání jedince s nároky jeho života stojí bezděčná vnitřní dynamika sebepojetí, jejímž výsledkem je adaptace osobnosti na vznik přítomných okolností. Krom toho se na procesu vyrovnávání podílí také uvědomělá, předmětně zaměřená činnost, kterou jedinec úmyslně mění vnější skutečnost nebo i sám sebe v souladu se svými cíli. Na úrovni prožívání je popisována jako jedincova vůle. (Balcar, 1991)

2.6 Rodina a výchova

„Rodina by měla být pro dítě i ostatní členy „ostrovem bezpečí“ ve chvílích radosti i v době životních krizí, nemocí, stresů a konfliktů. Měla by poskytnout prostor pro seberealizaci všech svých členů a pro řešení případných rodinných kolizí.“ (Čábalová, 2011, str. 202)

Již bylo řečeno, že rodina je místem, kde se rodí lidské sebepojetí, zároveň se podílí také na jeho vývoji a formování a stává se pro dítě útočištěm v dobách dobrých i zlých. Dále se budeme zabývat definováním pojmu rodina a pohledem na ni z hlediska její funkčnosti, zamyslíme se nad její současnou podobou a zaměříme se na popis výchovných stylů, které uplatňují rodiče vůči svým dětem. V závěru této kapitoly shrneme důsledky rodičovského působení na dítě a jeho vlivu na formování a rozvoj dětského sebepojetí.

2.6.1 Definice rodiny

Definovat pojem rodina není vůbec snadné vzhledem k tomu, že rodina se jako jedno z ústředních témat prolíná mnoha vědními obory, zejména pak společenskovědními disciplínami. Pokusíme se proto čtenáři nabídnout stručný přehled jednotlivých pohledů a definic různých autorů.

Psychologické vymezení rodiny se zřetelem na vývojový aspekt nabízí Sobotková (2007, str.11) *„Rodina je primárním kontextem lidské zkušenosti od kolébky až po hrob.“*

Vývojové hledisko je též zohledněno v definici, kterou nabízí Vágnerová (2012, str. 17) *„rodina je nejvýznamnější sociální skupinou, která zásadním způsobem ovlivňuje psychický vývoj dítěte. Individualizovaně a pro ni typickým způsobem zprostředkovává dítěti různé zkušenosti.“*

Sociálně-psychologický pohled nabízí Řezáč (1998, str. 204) *„Rodina představuje ojedinělý typ sociální skupiny, poskytující v podstatě nenahraditelné klima a prostředí pro seberozvoj jedince. Vyznačuje se vysokou mírou intimity a vysokým formativním účinkem.“*

Sociologie výchovy říká: *„Rodina je nejen skupinou (formou vztahů členů a jejich organizace), ale i institucí (závazným systémem uspořádání a pravidel soužití). Zajišťuje kontinuitní i diskontinuitní společenské procesy, zabezpečuje pro jedince i společnost nejzákladnější funkce, zprostředkuje je mezi individui a celkem společností.“ (Havlík, 2011, str. 67-68)*

Sociologové vidí rodinu takto: *“je to skupina osob přímo spjatých příbuzenskými vztahy, jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí.”* (Giddens, 1999, str. 156) Bourdieu (1998) krom uvedené sociologické definice rodiny ještě odkazuje k dalším důležitým aspektům rodiny. Jsou to zejména tzv. duch rodiny, který se odráží ve společných aktivitách členů rodiny a jejím celkovém životním stylu a jejím specifickém náhledu na okolní svět. Dále jistá posvátnost rodiny, jako něco, co je intimní a pro okolí skryté, něco, co je symbolickou bariérou prahu odděleno od okolního světa. A jako třetí aspekt rodiny uvádí téma domova jako stabilního místa důvěry a daru. Možný (1990) připojuje otázky práva na rodinné soukromí a míru sociální kontroly rodiny. Právo na rodinné soukromí popisuje jako základní právo kulturního člověka. Upozorňuje na paradox rodiny jako nejsoukromější lidské instituce, avšak pod nejsoustavnější veřejnou kontrolou.

Hledisko rodinné terapie je zohledněno v tzv. integrujícím přístupu manželů Riegrových (1996), kteří se zaměřují na její systémové pojetí a s rodinou pracují jako s ostrovem v oceánu okolního světa. Uvažují o rodině jako o systému vztahů a jejím členům pomáhají uvědomit si jejich místo a postavení v tomto rodinném systému. Pracují i s pojmy subsystém a rodinné konstelace, jejichž prostřednictvím v rodině vznikají nejrůznější koalice jejich jednotlivých členů. Je zajímavé, jak poměrně jednoduchou metodou se postupně odkrývají jednak možnosti a limity té které rodiny, jednak také její problémy, často neviditelné na první pohled. Podrobněji je systémový pohled na rodinu rozpracován v pracích Sobotkové, ta se zabývá i otázkami soudržnosti rodiny, její adaptability na životní události, které provázejí její vývoj a další její vlastnosti. (Sobotková, 2007)

Zajímavě na rodinu pohlíží též Lovasová (2011), prezentuje ji jako základní, první kruh, od kterého se vše další odvíjí, představující ohraničené bezpečné místo pro dítě, jehož nejdůležitější dimenzí je jeho samotná existence a schopnost vytvářet vlastní modifikace, tedy vytvářet další podobné kruhy ve smyslu vytvoření nové, tzv. prokreační rodiny.

Je vidět, že definice rodiny jsou velmi rozmanité, jistě bychom v podobném výčtu mohli pokračovat, vraťme se ale k rodině jako místu, které je nadmíru důležité a významné pro zdravý rozvoj dítěte, jeho osobnosti a jeho sebepojetí. Rodina je místem tzv. primární socializace. Co to znamená? Dítě se prostřednictvím rodiny učí všemu, co bude potřebovat pro svůj další život ve společnosti, zejména pak dítě může přejímat vzory chování a jednání rodičů a dalších rodinných členů, čímž zároveň přebírá všechny hodnoty a normy společnosti, ve které vyrůstá. Rodina dítěti také poskytuje sociální oporu a saturuje mu všechny jeho potřeby. V rodině by měla probíhat interakce a komunikace mezi všemi jejími členy, díky níž

dítě získává správné návyky pro své budoucí chování. Pregnantně uvedené shrnuje Heller (2014, str. 34) „*Rodina je charakteristická primární malá skupina, která má řadu významných společenských funkcí, včetně uskutečňování primární socializace dítěte. Podstatným znakem sociální psychologie rodiny je struktura a dynamika vzájemné komunikace.*“

Současné pojetí rodiny směřuje k jejímu chápání jako sociální skupiny žijící ve vlastním prostoru (domově) a uspokojující potřeby jejích členů a poskytování péče dětem. (Kraus, 2014) Definice rodiny se již striktně nedrží jednostranného a tradičního jejího pojetí založeném na soužití muže a ženy s jejich potomky, nýbrž připouští její variabilitu. Současná rodina má mnoho variací na jedno ústřední téma, což je vytváření sociálních vztahů mezi jejími členy. Tento řekněme volnější přístup v definování rodiny může být jakýmsi vodítkem pro lepší porozumění těžkostem, s nimiž se dnešní rodiny potýkají. (Gjuričová, 2003) Pokud máme proniknout do hlubšího studia rodiny, je potřeba ji vnímat jako dynamický systém, který je schopen své transformace, to znamená, že rodina poskytuje svým členům jakýsi výchozí bod pro vytváření dalších nových rodinných systémů. Je to vlastně živý organismus se všemi specifickými znaky a potřebami, měnící se v čase a v návaznosti na aktuální možnosti svých členů. (Kraus, 2001)

2.6.2 Pojetí funkční rodiny

„Rodina navzdory proměnám, kterými prochází, problémům, s nimiž je konfrontována, a pochybám, kterým čelí, zůstává svébytným druhem lidské pospolitosti, bez kterého si většina současníků nedovede svůj život představit. Především je významným, byť pro mnohé už vratkým stabilizátorem intimní mezilidské vzájemnosti – útočištěm domova. Jejím zvláště závažným úkolem ale je realizovat svou funkčnost vůči dítěti.“ (Helus, 2007, str. 149)

Dítě pro svůj zdravý a přirozený vývoj potřebuje vyrůstat ve funkčním a zdravém rodinném prostředí, které mu zabezpečí všechny jeho potřeby ať už základní biologické, potřebné pro jeho přežití, jako i emocionální a sociální a vyšší potřeby důležité pro jeho osobní rozvoj. Helus (2007) popisuje deset základních funkcí rodiny, které všechny dohromady tvoří podobu tzv. funkční rodiny:

Saturace základních (primárních) potřeb dítěte v raných stádiích jeho života – jde o potřeby biopsychické jako je potřeba jídla, pití, pohodlí a pohybu, dále o rané potřeby psychické jako je potřeba bezpečí, pravidelného rytmu, přiměřenosti podnětů, potřeba kontaktu se stejnou osobou a další. Rodina dítěti nabízí individualizovaný přístup, což mu

pomáhá přivyknout si bezpečně ke svým vychovatelům, tedy v rodině svým rodičům a poskytuje mu možnost vytvoření bezpečné vazby k nim a posléze i ke světu. Dítě se cítí bezpečně a může se rozvíjet ve všech směrech a harmonicky. Může se spontánně projevovat, aniž by se bálo nějakého trestu apod.

Saturace potřeby sounáležitosti (potřeby domova) – dítě ke svému zdravému vývoji potřebuje pocítit, že je mezi svými, potřebuje se se svými nejbližšími identifikovat, potřebuje naplnit potřebu sounáležitosti. Dítě je důvěřivé a plně se vkládá do náruče rodičů, do jejich péče o ně a veškerého dění, které v rodině probíhá. Je nadmíru důležité, aby rodiče jako nejbližší lidé vyskytující se v blízkosti dítěte, fungovali jako garanti takového zdravého zázemí pro dítě. Dítě jejich prostřednictvím získává pocit bazální životní jistoty a důvěry. Jedině tak může dítě bezpečně vstupovat do spolehlivých a láskyplných vztahů s dalšími lidmi v jeho okolí v průběhu jeho dalšího života. Je to tedy prvopočátek umění navazovat zdravé vztahy a integrovat se do širšího společenského dění.

Poskytnutí prostoru pro aktivní projev dítěte, jeho seberealizaci, součinnost s druhými – rodina dítěti konstituuje jeho životní osu, dítě se může svobodně projevovat ve smyslu „já jsem, umím, konám, jednám, aktivně se projevuji apod.“. Dítě se tedy může aktivně rozvíjet a seberealizovat, sbližovat s lidmi a světem, obohacovat život druhých i svůj. Nabývá vědomí sebe jako činného aktéra událostí a dění kolem něj.

Uvedení dítěte do vztahu k věcem rodinného vybavení – jde o vztah k zařízení domácnosti, předmětům esteticky cenným apod. Dítě získává a upevňuje si vztah k hodnotám. Zažívá, jak lidé v rodině sami zacházejí s věcmi a to mu dává zpětnou vazbu o tom, jak by se samo vůči věcem mělo chovat. Vzniká tím základ pro kultivaci vztahu dítěte k předmětnému, hmotnému světu. Dítěti jsou v rodině vyčleněny jeho osobní věci, se kterými se učí zacházet, starat se o ně apod., čímž vzniká další velmi důležitá životní osa „já mám“, resp. „my máme“.

Určení prvopočátečního prožitku dítěte v jeho genderové roli – dítě získává zkušenost prostřednictvím vzorů matky a otce, případně prarodičů a sourozenců. Učí se tak vnímat samo sebe jako chlapec nebo dívka. Do jeho sebepojetí se vkládá genderový obsah a smysl.

Poskytování bezprostředně působících vzorů a příkladů dítěti – dítě se učí vcítovat se do pocitů druhých na základě lásky, kterou mu poskytují rodiče. Učí se také vidět v druhých osobnost a samo touží být osobností.

Zakládání, upevňování a rozvoj vědomí povinnosti, zodpovědnosti, ohleduplnosti a úcty v dítěti – dítě je zapojováno do společných činností rodiny a přirozeným způsobem přejímá pocit odpovědnosti za sebe i za ostatní členy rodinného společenství, chápe důležitost vzájemné úcty a respektu a bere je jako samozřejmé, jako něco, co neodmyslitelně patří k životu.

Poskytování příležitosti dítěti vejít do mezigeneračních vztahů a tím pomoci dítěti naučit se přijímat odlišnosti mezi lidmi – dítě má možnost včlenit se do širších vztahových rovin mezi příslušníky jeho rodiny i dalších lidí. Setkává se s nejrůznějším zařazením těchto lidí ať už věkově, pracovně, zájmově apod., vnímá odlišnosti mezi lidmi jako přirozenou součást svého života.

Poskytování povědomí dítěte o jeho širším okolí, o společnosti, o světě prostřednictvím rodičů, prarodičů, sourozenců a přátel – díky rodině se dítěti otevírá svět občanských povinností, svět se svými problémy a složitostmi. Dítě se učí jej chápat a přijímat a zároveň na něj nahlížet i kriticky nebo se od něj přímo distancovat.

Poskytuje dítěti pomoc při řešení náročných životních situací, stává se útočištěm, kde se dítě může svěřit a požádat o radu – dává dítěti pocit zakotvení a jistoty, že patří tam, kde mu je rozuměno, tato funkce nabývá své významnosti zejména při vstupu dítěte do školy, kdy dítě musí také čelit nezdarům a neúspěchům. Dítě, které má v rodině oporu, lépe snáší náročné životní situace a samo si vytváří zdravý životní postoj vůči sobě, druhým i okolnímu světu.

Hovoříme-li o zdravém vývoji dítěte, ke kterému by veškeré působení rodinného prostředí mělo směřovat, máme na mysli prostředí, které dítěti a svým členům nabízí zároveň prostor pro jejich určitou volnost a seberealizaci. V rodině by se každý její člen měl cítit bezpečně a měl by také pociťovat oporu a ochranu. Rodinu směřující k téměř ideální podobě popisuje Satirová (1994, str. 20) „*Rodina může být místem, kde člověk najde lásku, porozumění a podporu, i když všechno ostatní zklame, kde se osvěžíme, nabere novou sílu a úspěšněji se pak vyrovnáme s vnějším světem.*“

2.6.3 Základní funkce rodiny

Zda je rodina funkční či nefunkční, vyjadřuje míra plnění jejích funkcí vůči jejím členům. Jde o mnoho různorodých funkcí, které bývají v realitě často propojeny, a jejich analýza je pouhým teoretickým abstraktem sloužícím k jednoduššímu pochopení této

problematiky. Funkce rodiny se stávají základem pro prožívanou rodinnou harmonii nebo disharmonii.

Procházka (2012) uvádí přehled základních funkcí rodiny:

Biologicko-reprodukční – rodina je základní jednotkou společnosti a tím, že je zde realizována reprodukce lidského druhu, zajišťuje se i rozvoj celé společnosti. Narozením dítěte se stává dospělý jedinec zralejším a přináší mu také nový smysl jeho života. Zároveň nabízí další rozvoj partnerských vztahů a vztahů v rodině.

Sociálně-ekonomická – rodina je významným spotřebitelem a zároveň tvůrcem ekonomických hodnot v pohledu zvenčí, co se týče pohledu vnitřního, rodina zajišťuje ekonomické a sociální podmínky pro realizaci a naplňování potřeb svých členů.

Výchovná (též výchovně-vzdělávací) – dítěti rodina předává hodnoty a normy společnosti, vede ho ke vzdělávání a sebevýchově, poskytuje mu výchovné vzory a oporu.

Socializační – v rodině dochází k primární socializaci dítěte, tj. dítě se učí adaptovat na život ve společnosti, učí se základním návykům, které jsou v ní běžnými.

Emocionální – tato funkce v současné době nabývá na významu, souvisí to s celkovým přístupem k dítěti i s principy humanizace člověka. Dítě potřebuje pevné, jisté a bezpečné rodinné zázemí plné pozitivních citů a emocí, důležité jsou zde i citové vazby, které si dítě utváří s rodiči a dalšími rodinnými příslušníky.

Ochranná a domestikační – rodina zajišťuje svým členům životní potřeby, využívá přitom principy spoluúčasti na zdravotní a sociální péči, vytváří faktické zázemí, kde každý člen rodiny může najít fyzické útočiště i emocionální přijetí.

Rekreační a regenerační – to, jakým způsobem rodina tráví svůj volný čas společnými aktivitami, je přímo závislé na vytvoření pozitivního životního stylu dítěte. Výchovný význam společného a zejména aktivního trávení volného času v rodině je pro zdravý rozvoj dítěte velmi značný.

2.6.4 Znamky současné rodiny

Zabýváme-li se vlivem rodiny na vývoj dítěte, měli bychom se současně zamyslet nad tím, jakou podobu vlastně současná rodina má a jaké jsou její obecné znamky. Vypůjčíme si k tomuto účelu pohled Helusův (2007, str. 137), který vidí současnou rodinu jako:

- *Nukleární*
- *Manželskou*
- *Dvougenerační*
- *Intimně vztahovou (rodinu centrální vztahové zóny)*
- *Privátně individualizovanou*

Nukleární (jádrová) rodina je tvořena jádrem z několika málo lidí, kteří sdílejí intimní soužití, ať už jde o partnerskou nebo manželskou dvojici. V manželské rodině jsou zároveň manželé rodiči svých dětí, případně jako matka a otec pečují o přisvojené děti z předchozích manželství. Tento vztah lze rovněž vyjádřit termínem dvougenerační rodina, kde je generace matky a otce a generace dětí. Rodina je současně intimně vztahová, což znamená, že je založená na pospolitosti jádrových osob, kteří jsou spojeni city lásky a starostí vzniklých díky společným problémům. Důležitou roli zde hraje také empatie jejích členů, poskytování si citové opory apod. Pojmem privátní individualizace se rozumí možnost členů rodiny samostatně se rozhodovat, jednat a nést za své jednání a rozhodnutí následky. Rodina a její členové již nejsou pevně svázáni tradicí a historicky předávanými zvyky a závazky, naopak je jim nabídnuta volba vyvíjet se jako svébytné osobnosti.

Jiný pohled nabízí Čábalová (2011, str. 202), která uvádí tyto znaky současné rodiny:

- *Její izolovanost a zmenšování*
- *Odcizování uvnitř rodiny*
- *Vyšší rozvodovost*
- *Demokratizace až liberálnost výchovy*
- *Rozdílnost v socioekonomické úrovni*
- *Devalvace hodnot*
- *Pracovní zatížení ženy i muže*

Je vidět, že znaky současné rodiny v sobě odrážejí mnoho aspektů. Ať jde o změny ve výchovném působení rodiny na dítě, její podobu vnější i vnitřního uspořádání, až po znaky z pohledu sociologického a ekonomického. Právě sociologickým pohledem Anthonyho

Giddense (1999) ještě doplníme přehled znaků současné rodiny v západní společnosti a měli bychom tak získat o ní ucelenější obrázek. Jaká je tedy současná rodina v zorném úhlu tohoto autora?

- Monogamní, což je ukotveno v příslušné legislativě, i když monogamie je spíše sériová, to znamená, že jedinec za svůj život vystřídá více manželských partnerů, ne však současně.
- Manželství zde vychází z romantické lásky, důležitá je přítomnost citu a vzájemných sympatií obou partnerů v manželském svazku.
- Rodina je obvykle patrilineární a neolokální, tj. jméno je předáváno dětem po otci a také majetek se dědí v mužské linii. Neolokální vyjadřuje změnu bydliště nově vzniklé rodiny, rodina se tedy stěhuje do nového prostředí, do nové domácnosti.
- A nukleární, tedy složená z rodičů a jejich dětí, čímž se ovšem nevyděluje ze širších příbuzenských svazků.

2.6.5 Výchova v rodině

Bylo konstatováno, že rodina by měla plnit výchovně-vzdělávací funkci. Měla by dítěti poskytnout prostor pro jeho učení a rozvoj jeho osobnosti a s tím související utváření sebepojetí. Když se řekne výchova v rodině, mnohé napadne výchova spojená s používáním odměn a trestů, nebo naopak volná výchova bez zbytečných zásahů do chování dítěte. Ano, právě byly pojmenovány některé znaky výchovných stylů, které jsou v rodinách uplatňovány rodiči vůči jejich dětem. O tom bude podrobněji pojednáno dále v textu. Pojdme se ale na výchovu v rodině prozatím podívat v její obecnější rovině a položme si stejně jako Nakonečný (2009, str. 73) otázku, co všechno souvisí s výchovným působením rodiny na dítě? Odpovědí může být následující výčet:

- *Vztah rodičů k dítěti, který může být láskyplný, odmítavý, protekcionistický, perfekcionista, shovívavý aj.*
- *Způsob a míra kontroly dítěte včetně způsobů a míry jeho trestání a odměňování*

- *Výchovné strategie jako například stimulace či aktivizace dítěte, jeho vedení k samostatnosti, míra náročnosti na výkony dítěte, lhostejnost vůči jeho potřebám apod.*
- *Konkrétní obsah výchovy, tedy, jaké hodnoty jsou k dítěti prezentovány*

Co z toho vlastně vyplývá? Souhrnně lze říci, že základními složkami rodinné výchovy jsou „*míra projevů láskyplného zájmu o dítě a míra a způsob kontroly dítěte.*“ Kombinací těchto složek lze získat základní typy výchovy v rodině, a to liberalistický, demokratický a rejektivní. Nakonečného rozdělení výchovných stylů v podstatě volně kopíruje Lewinovo pojetí, o kterém bude řeč dále.

2.6.6 Výchovné styly v rodině

Výchovný styl v rodině je pojímán jako propojení mezi nosnými průsečíky vzájemné interakce a komunikace jejích členů. Pro jeho definování a popis se rozlišují klíčové momenty: emoční vztah a výchovné řízení. Výchovný styl v rodině je její relativně stálou charakteristikou a je součástí jejího životního stylu. Při definování výchovných stylů v rodině se většinou vychází z práce Kurta Lewina a jeho typologického rozdělení výchovných stylů na autokratický, liberální a demokratický styl výchovy. Tato práce vezme Lewinovo rozdělení výchovných stylů jako východisko pro podrobnější popis Čápova modelu devíti polí. Je to proto, že v Lewinově vymezení výchovných stylů je absence významu emočního vztahu rodičů k dětem. Pro současný výzkum zjišťování výchovných stylů v rodině se využívá dimenzionální pohled, jenž je rozpracován právě v modelu devíti polí výchovy. (Čáp, 1996)

V tomto stylu výchovy se promítá:

- Celková interakce a komunikace vychovatele a vychovávaného, tedy jejich vzájemný vztah
- Volba a způsob použití výchovných prostředků, postupů a metod, což přímo souvisí s prožíváním a chováním vychovávaného, které pak zpětně ovlivňuje reakce vychovatele
- Emoční vztah vychovatele k dítěti (kladný, neutrální, záporný)
- Způsob výchovného řízení (silný, slabý, rozporný, střední)

2.6.6.1 Lewinovo pojetí výchovných stylů

Budou zde popsány všechny tři typy výchovných stylů dle Lewina a u každého z nich budou zároveň načrtnuty možné důsledky takového výchovného působení na dítě.

Autokratický výchovný styl (též autoritativní) je charakterizován plným podřízením se vychovávaného požadavkům a normám vychovatele. Výchova zde využívá zejména odměn a trestů, tedy vnějškově podmíněné motivace. Dítě má jen velmi omezený prostor pro svou iniciativu a kreativitu, naopak je téměř vždy usměrňováno pokyny a příkazy dospělých. U dítěte je vychovateli vyžadována plná disciplína. Tento styl výchovy je ztotožňován také s nadměrnou kontrolou dítěte. Důsledky takto pojaté výchovy se projevují v agresivitě, neposlušnosti, vzdoru a negativismu vychovávaného, dále v jeho citové labilitě a v jeho nejisté osobnosti. Helus (2004) dokonce popisuje širší důsledky autoritativní výchovy s odkazem na Adornův výzkum tzv. autoritářské osobnosti během druhé světové války, jehož cílem a hlavním úkolem byla snaha o pochopení vzniku nacistické diktatury. Bylo prokázáno, že déle trvající masivní působení autoritářské výchovy na jedince ovlivňuje vývoj jeho osobnosti v tom smyslu, že takový jedinec sám také uplatňuje prvky autoritářství vůči lidem v jeho okolí a transformuje tak zlo, které bylo páčáno na něm, ve zlo v jeho nejširší podobě. Takový jedinec se pak stává sám nositelem společenského teroru. Nakonečný (2009) hovoří o rejektivní (odmítavé) výchově, která se projevuje nezájmem rodičů k dítěti a jeho nadměrném trestání.

Liberální výchovný styl, u kterého převažuje aktivita vychovávaného, většinou zde zcela chybí nebo je výrazně podceněn cíl výchovy a je zároveň potlačena role vychovatele. Dítě jakožto vychovávaný je v centru veškerého dění. Vychovatel se dítěti snaží maximálně vycházet vstříc, posluhuje mu, dopřává mu všechno bez většího přičinění dítěte, což v dítěti jen posiluje pocit všemohoucnosti a jisté nadřazenosti. Dítě se nenaučí ovládat svoje přání, nenaučí se odpovědnosti za své činy a nezíská návyky ukázněného chování. Je tím u dítěte potlačována jeho přirozená potřeba samostatnosti. Je mu omezen běžný styk s životní realitou, což má za následek zpoždění v sociálním vývoji. Dítě je nesamostatné, závislé a také celkově nepřizpůsobivé. Neumí se obvykle vcítit do potřeb druhých, spoléhá na neustálé vynucování své pozornosti a nejrůznějších úlev a privilegií. (Čačka, 1997) Tento styl výchovy má dvojí podobu, projevuje se jednak jako nekritické zbožňování dítěte, jednak jako výchova s projevy nelásky vůči dítěti. Obě varianty liberálního výchovného stylu jsou však pro zdravý vývoj dítěte nevhodné a vykazují v jeho vývoji nežádoucí důsledky ve formě ego-vztažné

přecitlivělosti a s ní spojeným konformismem a povahovou nevyhraněností. (Nakonečný, 2009)

Demokratický výchovný styl (též někdy nazývaný integrační, resp. sociálně integrační) se jeví být nejvhodnějším stylem výchovy, při kterém ve většině případů dochází ke zdravému rozvoji dítěte jakožto vychovávaného. Je to způsob výchovy s dostatečnými projevy lásky k dítěti a jeho kladného přijetí. Je založen na spolupráci vychovatele a vychovávaného, na vzájemném respektu a úctě, dochází zde k hledání a nalézání vlastní identity a vztahů k druhým. Je zde důležitý také vztah k hodnotám a autoritám subjektů výchovy. (Čábalová, 2011) Dítěti je poskytována přiměřená míra autonomie, podílí se tedy na procesu rozhodování v rodině, čímž je posilováno vědomí sounáležitosti. Je to styl výchovy jen málo využívající incentive zvenčí jako jsou odměny a tresty v motivaci dítěte. Výsledkem takové výchovy je zdravě sebevědomá osobnost, emočně stálá, aktivní a produktivní se smyslem pro odpovědnost za své jednání. Demokratická výchova přechází v sebevýchovu, dítě již má zvnitřněné vhodné vzorce chování a naplňuje požadavky ze strany vychovatele i mimo jeho dosah, ne proto, že by se bálo trestu, nýbrž pro dobrý pocit z toho, že jedná stejně jako jeho blízcí lidé, které má rádo a jež mu jsou pozitivním vzorem. (Vališová et al., 2007)

Charakteristické znaky uvedených stylů výchovy je možno shrnout slovy Mertina (2013), který hovoří o autoritativním výchovném stylu, pakliže rodiče pokládají dítě za předmět výchovy, nerespektují příliš jeho dětskou osobitost a jeho názory a přání. Naopak u liberálního výchovného stylu stojí v popředí absolutní volnost a svoboda dítěte v jeho projevech, bez výchovného zasahování rodičů. Přibližně uprostřed pak stojí demokratický výchovný styl, u něhož jde zároveň o stanovení požadavků na dítě a vymezení jasných a zřetelných hranic, ve kterých se může dítě pohybovat, i o respektování přání, možností a představ dítěte. Ukazuje se, že tento styl výchovy je optimální pro vyrovnané vztahy, kdy není ani dítě, ani rodič nadřazený.

2.6.6.2 Čápův model devíti polí

Čáp (1993) hovoří o způsobu výchovy namísto užití termínu výchovný styl. Do způsobu výchovy se podle něj promítají prvky záměrného i bezděčného výchovného působení. Nejde o pouhou sumu nejrůznějších výchovných prostředků, nýbrž o vyjádření holistického pojetí výchovy jako procesu. Ve způsobu výchovy lze tedy spatřovat jednak postoje dospělých k dětem, jejich vzájemné emoční vztahy, míru a způsob kladení požadavků a jejich kontrolu, druh a množství odměn a trestů, tedy výchovných prostředků, celkové emoční klima v rodině a v neposlední řadě i vše, co dítě vnímá, nicméně to není explicitně

vyjádřeno. Čáp se svými spolupracovníky z katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze se studiu způsobu výchovy věnuje již od konce šedesátých let 20.století, kdy společně popsali tzv.analyticko-syntetický model též nazývaný modelem devíti polí. Tento model operuje se dvěma základními dimenzemi, a to, emočním vztahem rodičů k dítěti a mírou výchovného řízení. Dimenze emočního vztahu je sycena kladnou nebo zápornou komponentou a dimenzi řízení sytí komponenta požadavků a komponenta volnosti. (Gillernová, 2011) Kombinací uvedeného získáme devět polí, tedy možností způsobu výchovy. Pole první až třetí mají společného jmenovatele záporný emoční vztah, přičemž v poli prvním se protíná záporný emoční vztah se silným až středním řízením a dává tak vzniknout autokratické, tradiční výchově. Ve druhém poli se setkává záporný emoční vztah se slabým řízením a výsledkem je liberální výchova s nezájmem o dítě. Pole třetí popisuje tzv.pesimální výchovu s rozporným řízením a záporným emočním vztahem. Kladný emoční vztah je vyjádřen v polích čtvrtém až osmém. Čtvrté pole je kombinací kladného až extrémně kladného emočního vztahu a silného řízení odrážející se v přísné, zároveň však laskavé výchově. V pátém poli se uskutečňuje optimální forma výchovy se vzájemným porozuměním a přiměřeným řízením, tedy jde o střední úroveň výchovného řízení s kladným až extrémně kladným emočním vztahem. Šesté pole je charakteristické kladným emočním vztahem a současně slabým řízením, ukazuje na výchovu laskavou bez požadavků a hranic. Kladný emoční vztah s rozporným řízením se odráží v sedmém poli. Osmé pole vyjadřuje extrémně kladný emoční vztah se slabým řízením projevující se ve výchově založené na kamarádském vztahu s dobrovolným dodržováním norem. Konečně deváté pole je vyhrazeno emočně rozporné výchově, kdy jeden z rodičů je zavrhuje, druhý extrémně kladný nebo je s ním dítě v koalici. (Čáp, 1996) Bylo zde popsáno všech devět polí analyticko-syntetického modelu. Nyní budou charakterizovány dimenze emočního vztahu a výchovného řízení.

Kladný emoční vztah

Obecně lze říci, že kladný emoční vztah rodiče vůči dítěti je možno si představit jako společné vykonávání nejrůznějších činností, ať už jde o trávení volného času nebo i činnosti spojené s domácími pracemi, přípravou do školy, úkony každodennosti. Rodiče i děti při těchto aktivitách neprožívají stresové situace, naopak jsou v psychické pohodě a dobré náladě. Společné chvíle si užívají. Zároveň jsou rodiče svým dětem oporou a projevují vůči nim porozumění. Jsou ochotni si s dítětem povídat, naslouchají mu, pokud potřebuje pomoc nebo radu, jsou mu nablízku. Sdílejí s ním jeho radosti i starosti. Jsou dítěti nadšeným posluchačem i divákem. Stojí při dítěti v každodenních situacích stejně jako při všech překážkách,

nezdarech a v situacích rozhodování. Vytvářejí vztah plný porozumění, důvěry a úcty k osobnosti dítěte. Kladný emoční vztah nestačí jen vytvořit, nýbrž je nadmíru důležité, aby dítě z rodiče pozitivní emoce rovněž cítilo. Existuje řada projevů kladného emočního vztahu, z nichž zde budou prezentovány z našeho pohledu ty nejdůležitější (Čáp, Mareš, 2001):

- Oční kontakt
- Laskavý pohled a tón řeči
- Laskavý dotek, pohlazení
- Naslouchání dítěti
- Vyjádření zájmu o dítě verbalizováním toho, co dítě dělá
- Spoluprožívání emocí a živé adekvátní reakce na události a situace
- Kladné hodnocení dítěte
- Klima pohody

Záporný emoční vztah

Od projevů nenávisti rodiče vůči dítěti po vyjádření lhostejnosti, v takové šíři se může projevit záporný emoční vztah. Rodiče svým dětem vyčítají, co všechno kvůli nim obětovali, dítě srovnávají s jeho úspěšnějšími vrstevníky nebo sourozenci, nerespektují jeho osobnost, mají na dítě málo času. Jednostranně zdůrazňují jeho nedostatky a chyby, často trestají a dítěti vyhrožují. Pochvaly používají jen výjimečně. O dítě rodiče neprojevují zájem, stejně tak chybí společné činnosti, nebo pakliže jsou, vyvolávají konflikty. Často se stává, že rodiče své děti nechávají k výchově prarodičům nebo jiným blízkým osobám s odůvodněním, že se musejí věnovat svým pracovním povinnostem. Známé jsou i případy, kdy se rodiče raději věnují sobě a svým zálibám a zájmům nežli výchově svého dítěte.

Silné výchovné řízení

Rodiče jsou v dominantním postavení vůči dítěti, používají tresty, někdy nepřiměřené, na které dítě reaguje bázlivě. Dochází k nerespektování přání, potřeb a schopností dítěte. Rodiče za dítě rozhodují v plné míře bez přihlédnutí k jeho názorům. Je zde patrná přehnaná kontrola dítěte, to vše většinou v dítěti vyvolává odpor k autoritě rodiče, často pak i k autoritám obecně.

Slabé výchovné řízení

Na dítě jsou kladeny minimální požadavky, současně je nízká kontrola jejich plnění. Nebo stanovení požadavků na dítě úplně chybí, rodiče dítěti vytvářejí tzv. skleníkové podmínky, odstraňují mu z cesty vše, co by na něj mohlo působit negativně, což vede k tomu, že je dítě nesamostatné, nemá vytvořený základ pro odpovědnost. Stává se, že rodiče kompenzují svoje slabé výchovné řízení obdarováním dítěte, ať už dárky nebo penězi.

Rozporné výchovné řízení

Mohou nastat dvě varianty rozporů ve výchovném působení na dítě. Buď se rozpor projeví v postojích u jednoho z rodičů, kdy dítěti dlouho ponechává volnost a teprve při reakci na danou událost začne dítě jakoby vychovávat za použití trestů a vyhrožování. Nebo rozpor může nastat za předpokladu, kdy jeden z rodičů je na dítě přísný, druhý naopak povolný.

Střední výchovné řízení

Na dítě jsou kladeny přiměřené požadavky, současně je prováděna kontrola. Rodiče se k dítěti chovají laskavě a taktně, zároveň dítěti stanovují pevné hranice. Dítě se učí převzetí odpovědnosti, plní svoje úkoly a povinnosti a přijímá to jako přirozenou součást svého života.

Je patrné, že model devíti polí překonává problém zjednodušenosti předchozích modelů způsobu výchovy, respektive výchovných stylů. Ať již jde o typologicky vymezený Lewinův autoritativní, demokratický nebo liberální styl výchovy, nebo o dimenzionální modely mnoha dalších autorů, kteří se systematicky studiem výchovných stylů zabývali. I když jde o hypotetický konstrukt, načrtává kontury mnoha možností výchovného působení rodičů na dítě, v čemž je možno spatřit jeho přínos pro další výzkum v této oblasti i pro perspektivy praxe.

2.6.6.3 Shrnutí poznatků o výchovných stylech v rodině

Pokud jde o výchovu v rodině, rodiče by si především měli uvědomit důležitost a závažnost svého výchovného počínání vůči dítěti, protože jej mohou rozvíjet, ale zároveň i blokovat v jeho vývoji. Právě způsob rodinné výchovy má velký vliv na rozvoj dětských zájmů, schopností, dovedností a postojů. Každému dítěti jsou vlastní potenciality jeho rozvoje a právě výchovný styl v rodině by je neměl nijak blokovat. Dle Heluse (2007) by se rodiče zejména měli vyvarovat:

- Traumatizování dítěte hrubými, nešetrnými reakcemi na jeho projevy, vzbuzování strachu a úzkosti dítěte z jeho vlastní aktivity a iniciativy – může jít o starost rodičů, že se dítěti něco stane např. při jeho pohybových aktivitách nebo trest dítěte, pokud nesplní požadavek rodičů nebo je splní jinak, než předpokládali.
- Nezájmu o to, co dítě dělá, jak se projevuje, oč mu samotnému jde – zúčastněný zájem o osobu dítěte je jedním z hlavních motivačních faktorů rozvoje dětské osobnosti, pokud dítěti chybí, projevuje se buď apaticky, nebo naopak se snaží vzbudit pozornost a zájem rodičů neadekvátními projevy chování.
- Necitlivých zásahů do činnosti dítěte – dítěti je tím upřena možnost tzv. srůst s danou činností, mít z ní radost a mít k ní pozitivní vztah, čímž pro dítě přestává být atraktivní a zdrojem jeho rozvoje.
- Nevytížení dítěte – dítě je ohroženo upadáním do nudy, případně do patologie svého jednání. Je ohrožen nebo výrazně zpomalen jeho vývoj.
- Přetížení dítěte – dítě může být trvale unavené díky neúměrné zátěži a námaze, může být demoralizováno neúspěchy, může být pod vlivem dlouhodobého stresu, což rozhodně neprospívá jeho dalšímu rozvoji.

To je výčet negativních postojů rodičů vůči dítěti, naproti tomu samozřejmě existují i pozitivně laděné postoje ve výchovných stylech obsahující tyto klíčové aspekty:

- Zdůraznění významu životních perspektiv pro rozvoj osobnosti – dítě se učí plánovat svoje činnosti a vytyčovat si vlastní cíle, učí se odpovědnému jednání vůči sobě samému.
- Vnitřní přesvědčení o hodnotě mezilidských vztahů – vzájemná solidarita, ochota pomoci a spolupráce jsou pro dítě a jeho rozvoj klíčové pro budování vztahů a smysluplných interakcí s druhými.
- Upevňování a rozvíjení zdravého sebevědomí – vědomí sebe sama spojené s pozitivním a přiměřeným sebehodnocením a sebedůvěrou je základním stavebním kamenem pro další a zdravý rozvoj jeho sebepojetí. To je důležité pro rozvoj dětské osobnosti s cílem její plné integrace.

- Posilování způsobilosti dítěte tvořivě myslet a jednat – dítě pouze nepřijímá hotové informace a poznatky, ale učí se je zpracovávat a uchopovat samostatně a kreativně, kriticky.

- Pevné přesvědčení o povinnostech a zodpovědnosti dítěte vůči rodinnému celku – to vyjadřuje vzájemnou interakci mezi dítětem a jeho rodinou, jde o vzájemné ovlivňování. Dítě chápe svoji povinnost vůči své rodině a rodina stejně tak chápe svoje povinnosti vůči dítěti.

Co ještě je možné učinit pro optimální vývoj dítěte? Mnoho také záleží na osobnostním profilu vychovatele. Čačka (1997, str. 147) rovněž uvádí jako cenné tyto vlastnosti dobrých vychovatelů:

- *Přirozená láska k dětem*
- *Trpělivost*
- *Porozumění*
- *Přiměřené požadavky*
- *Důslednost*
- *Optimismus*
- *Sebedůvěra*

Všechny uvedené vlastnosti se projektují do osobnosti dítěte a s nimi pak dítě vstupuje do svého dalšího života s důvěrou, je vyrovnané, veselé a aktivní, přátelské a dobře spolupracující, snaživé, vytrvalé a poctivé. Je vidět, že výchova je skutečně založena na vztazích mezi vychovávaným a vychovatelem, je to proces obousměrný, kdy dochází k rozvíjení osobnosti a vzájemnému obohacování obou subjektů výchovného procesu. Je zřejmé, že výchovné styly jsou ovlivňovány celou řadou faktorů, o kterých hovoří Čábalová (2011, str. 54) „*Styl výchovy je determinován osobními vlastnostmi a zkušenostmi vychovatele i vychovávaných a společensko-historickými podmínkami (od ekonomických a kulturních až po výchovné tradice země, doby, rodiny, školy aj.)*“ A právě to je nutné si uvědomit v úvahách o výchově v rodině a jejím přímém působení na rozvoj dítěte.

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Úvod do výzkumného problému

Předmětem výzkumu je vliv výchovných stylů v rodině na zdravý rozvoj sebepojetí dítěte. V teoretické části práce byl učiněn vhléd do této problematiky, je patrné, že výchova v rodině je významným činitelem ovlivňujícím utváření sebepojetí jedince. O tom je možné se dočíst i v odborné literatuře, existuje řada studií a odborných textů zabývajících se tímto fenoménem. Většinou jsou ale zaměřené na utváření nebo formování sebepojetí, nenašla jsem nicméně žádnou, kde by se hovořilo o rozvoji sebepojetí. Považuji tedy za nutné vymezit pojem rozvoj, jak je chápán v této práci. Rozvojem rozumím stav dosaženého vývoje, to znamená metu, k níž se chci jako člověk, jako osobnost dostat. Je to vlastně stav ideálu, kterého jsem dosáhl, ale ideálu osobního, jedinečného, individuálního. Pro každého člověka může být bod rozvoje jinde, protože pro každého je životní metou něco jiného. Rozvoj sebepojetí pak spatřuji v již utvořeném a zformovaném vědomí vlastního já a jeho nezkreslené podobě. Bylo řečeno, že osobnost stejně jako sebepojetí člověka se v jeho životě vyvíjí a formuje a cílem by mělo být dosažení plně integrované osobnosti s relativně stálým a reálným sebepojetím. Zároveň bylo sebepojetí popsáno jako strukturovaný hierarchicky členěný systém s jeho mnoha aspekty, na které bude brát zřetel i můj výzkum. Budu se snažit o prozkoumání sebepojetí ve všech jeho složkách u dospělých jedinců a zaměřím se na popis a charakteristiku výchovných stylů v rodině, které na jeho utváření mají významný vliv. Využiji k tomu kvalitativní výzkum založený na detailním zkoumání malého vzorku jedinců, který nabízí možnost hlubšího proniknutí do uvedené problematiky za pomoci metody narativního vyprávění.

3.1.1 Formulování cíle a výzkumných otázek

V návaznosti na úvod do výzkumného problému bych se nyní zaměřila na formulování cíle výzkumu, který je pro něj klíčovým.

V rámci mého výzkumného projektu stanovuji tento cíl:

Prozkoumat a popsat fenomén sebepojetí u dospělých jedinců a odkrýt vliv výchovných stylů v rodině na jeho rozvoj.

Z výzkumného cíle pak vyplývají následující výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?
3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?
4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?
5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?
6. Jakými cestami se seberealizují?

3.2 Typ výzkumu a metody získávání dat

V souladu s prezentovaným výzkumným problémem, stanoveným cílem a výzkumnými otázkami jsem výchozím rámcem této práce zvolila kvalitativní paradigma, které umožňuje proniknout do hloubky zkoumaného problému a popsat realitu ze zorného úhlu pohledu zkoumaného jedince. Použila jsem biografický design. Výzkumnou metodou je hloubkový, tedy nestrukturovaný rozhovor ve formě narativního vyprávění, jakožto tzv. chápající metoda, o které hovoří Olecká (2010). Ta vychází z předpokladu specifického lidského jednání, jemuž zkoumaná osoba přikládá osobní význam a bez něhož nejsme schopni zkoumané pochopit.

Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum jsem zvolila proto, že jeho prostřednictvím lze naplnit uvedené tvrzení: *„jde o to do hloubky a kontextuálně zakotveně prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací.“* (Švaříček, Šed'ová, 2007, str. 24) Výstupy kvalitativního přístupu není možné zobecňovat, jsou platná pouze pro vzorek, na kterém byla data získána, což považuji za jeho přednost pro účely mého výzkumu. Kvalitativní výzkum je definován jako *„jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace, může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů.“* (Strauss, Corbinová, 1999, str. 10) I když jej lze definovat z různých hledisek, přikláním se k uvedené definici, kde je zohledněno zejména hledisko účastníků výzkumu. Je tím míněno, že se kvalitativní přístup zaměřuje na odkrývání každého jedinečného případu. Nejde o získání velkého počtu dat a jeho zobecnění na populaci nebo jinou větší skupinu jedinců, naopak jde o to proniknout do jádra problému, a to v přirozeném prostředí účastníků výzkumu. Filozofické ukotvení kvalitativního přístupu nacházíme v tradici fenomenologie, jejímž zakladatelem byl Edmund Husserl. Fenomenologie se snaží pochopit myšlení a jednání lidí z jejich vlastního hlediska. Cílem kvalitativně pojatého

výzkumu je proniknout do světa zkoumaného jedince a pokusit se vidět svět jeho očima. (Chráska, 1995)

Biografický design

Biografický design pracuje s vnitřní perspektivou jedince, jeho interakcí v sociálním kontextu a jeho zkušeností v různých rolích v průběhu různých okamžiků života. Jak uvádí Hendl (2005, str. 130) „*biografické zkoumání se někdy snaží srovnáním různých biografii nalézt podobnosti a vzorce životních drah a přispět k vysvětlení osobních nebo společenských jevů.*“ Životní příběh člověka, tak, jak jej rekonstruuje ze svých vzpomínek, poskytuje dostatek informací, abych mohla nahlédnout pod povrch věcí a životních událostí a mohla tak odkrýt vše podstatné. Skrze biografický design můžu zachytit komplexnost sledovaného jevu a zároveň postihnout i jeho vývoj. Jde v něm o interpretaci životních událostí jedince a úkolem výzkumníka je skládat jednotlivé střípky událostí do logických celků a nalézat v nich souvislosti. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

Narativní interview

Metodu biografického narativního interview metodologicky rozpracoval německý sociolog Fritz Schütze. Jak píše Bláhová (2010), narativní interview je kvalitativní metoda sloužící k získání informací o biografických souvislostech zkoumané události prostřednictvím spontánního vyprávění dotazovaného, které je opatrně vedeno výzkumníkem. Význam této metody pak spatřuje v podání komplexnějších informací výzkumníkovi, než jaké by získal prostřednictvím některé standardizované metody. Narace je vyprávění a je považováno za nejpřirozenější způsob lidského vyjádření. Metoda narativního interview je hojně využívána zejména v sociologických disciplínách a etnografii, odkud se pak rozšířila do psychologie a pedagogiky. Analyzování lidské zkušenosti zakódované v příbězích je odborníky považováno za jeden z nejlepších způsobů zkoumání člověka. Vyprávění je zaměřeno na určité téma a výzkumník v něm vystupuje v roli manažera zkoumané osoby, který ji vede k tomu, aby o tématu vyprávěla ze široka, zainteresovaně a autenticky. (Gavora, 2010) Velkou předností výzkumu životního příběhu je umožnění přirozené a spontánní komunikace zkoumaného jedince. (Čábalová, 2011) Výzkumník si tak může všimat i jeho projevů, mimiky, očního kontaktu, držení těla a jeho celkového ladění při vyprávění. Právě tyto momenty sehrávají rovněž důležitou roli pro pochopení toho, co nám chce dotazovaný povědět. Výzkumník by měl umět i číst mezi řádky a odhalovat právě na základě chování a viditelných projevů respondenta vše, co není explicitně vyjádřeno a popsáno. Podle Hendla (2005) se narativní

vyprávění, tedy vyprávění životního příběhu člení na čtyři fáze: stimulace, vyprávění, kladení otázek pro vyjasnění nejasností, zobecňující otázky. Dle tohoto schématu jsem všechny rozhovory vedla, nejprve jsem respondenty seznámila s tématem výzkumu a jeho průběhem a snažila se navodit klidnou, otevřenou a důvěrnou atmosféru, poté jsem dotazované vybídla k volnému vyprávění jejich životního příběhu, v průběhu vyprávění jsem si dělala písemné poznámky toho, co mi nebylo jasné. Poté jsem položila doplňující otázky pro vyjasnění nejasností a v úplném závěru vyprávění jsem položila všem respondentům sumarizující, zobecňující otázky. Každý rozhovor, resp. vyprávění trvalo v rozmezí od 45 do 60 minut a byla z něj pořízena nahrávka, se kterou jsem poté dále pracovala, což podrobněji popíšu v kapitole o zpracování dat. Považuji za důležité zde vyjádřit i své obavy z toho, zda budou všichni respondenti výzkumu schopni tak dlouho hovořit, tedy vyprávět svůj životní příběh. Vzhledem k tomu, že toto je moje první zkušenost sama sebe v roli kvalitativního výzkumníka, měla jsem trochu obavy i sama ze sebe, zda nebudu mluvit rychle, zda budu schopná se ptát věcně a správně pokládat otázky. Přípravám na rozhovory jsem tedy věnovala hodně času a podstatné body jsem si předem raději sepsala a vytiskla a měla je při každém rozhovoru při sobě pro případ, že bych zaváhala. Moje obavy se však nenaplnily, ani ze strany dotazovaných, ani ze strany mé vlastní. Z průběhů všech rozhovorů jsem měla velmi dobrý pocit a řekla bych, že mě všechny rozhovory velmi obohatily a poskytly mi možnost mé vlastní sebereflexe. Z chování a výrazů dotazovaných jsem také četla, že vše probíhá v celkovém pozitivním ladění. Zjistila jsem, že mě tato dotazovací činnost baví a naplňuje.

3.3 Popis výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek byl tvořen šesti respondenty ve věku od 30 do 45 let. Zastoupeny byly tři ženy a tři muži. Jako kritérium výběru respondentů jsem si stanovila to, že se vyskytují v mém bezprostředním okolí a znám je osobně. Považuji stanovení tohoto kritéria za významné z hlediska větší otevřenosti respondentů při průběhu hloubkového rozhovoru, vzhledem k tomu, že téma výzkumu je pro ně poměrně citlivé. Zároveň jsem u zvolených respondentů předpokládala různé typy výchovného působení v rodině, které bych mohla na základě jejich narativního vyprávění podrobněji popsat a prozkoumat. Věkovou hranici jsem stanovila s ohledem na mé dosavadní poznatky z vývojové psychologie, zaměřila jsem se na období střední dospělosti, kdy by respondenti již měli mít integrovanou osobnost a jejich sebepojetí by již mělo být také utvořené a zformované. Střední dospělost je ve vývojové psychologii popisována a charakterizována jako období poměrně klidové, nezátížené vývojovými změnami, v tomto období by měl již jedinec fungovat jako samostatná autonomní

jednotka. Stanovení osobní znalosti všech respondentů je pro můj výzkum z hlediska větší otevřenosti jejich výpovědí přínosné, zároveň však skýtá úskalí. Během výzkumu je třeba, abych si zachovala potřebný odstup a nadhled, což může být právě úskalím. Výběr respondentů jsem prováděla pečlivě a záměrně jsem do něj nezařadila jedince, kteří se vyskytují v mé nejbližší rodině, právě z důvodu, aby nedošlo ke zkreslení dat získaných z rozhovorů.

3.4 Etické aspekty výzkumu

Otázka důvěrnosti je řešena tím, že nebudou zveřejněna žádná data z výzkumu, která by umožňovala identifikovat jeho účastníky. Bylo domluveno, že všichni účastníci výzkumu budou ve výzkumné zprávě vystupovat pouze pod změněným křestním jménem s uvedením jejich skutečného věku. Všichni respondenti byli seznámeni s tématem a průběhem výzkumu a jeho možnými důsledky pro ně prostřednictvím poučeného souhlasu, který vychází z principů etického kodexu České asociace pedagogického výzkumu, schváleného a přijatého v roce 2013 v Ústí nad Labem. Od všech respondentů výzkumu jsem potřebný souhlas obdržela v aktivní podobě ve formě podpisu poučeného souhlasu, který je jako příloha součástí této práce. Samotný souhlas je rovněž zaznamenán na nahrávce rozhovorů, se kterou také všichni respondenti souhlasili. Zároveň byli informováni a instruováni k tomu, že je jejich svobodnou volbou, které informace mi budou chtít poskytnout a že mohou od výzkumu kdykoliv odstoupit. Výzkum probíhal anonymně s plným zajištěním ochrany soukromí všech respondentů. Jak uvádí Hendl (2005), důležité je zabývat se i otázkou emočního bezpečí respondentů výzkumu. Tento aspekt jsem rovněž zohlednila ve své práci tím, že všem respondentům byl dán prostor, aby se vyjádřili, kde a za jakých podmínek rozhovory potřebné pro můj výzkum proběhnou. V rámci nich jsem se pak snažila vytvořit příjemnou a přátelskou atmosféru, aby mohlo dojít k uvolnění všech dotazovaných. Mám za to, že se tato má snaha naplnila a že všichni dotazovaní se cítili dobře a rozhovory probíhaly v poklidu. Všichni účastníci výzkumu se na něm podíleli bez nároku na jakoukoliv odměnu a v tomto smyslu s jejich souhlasem.

3.5 Příprava a kódování dat

Podle Hendla (2005, str. 207) „*kvalitativní postupy vyžadují přesný a adekvátní popis dat.*“ Metodami sběru dat získává výzkumník informační materiál o realitě, který je potřeba zpracovat a analyzovat. V této kapitole se proto budu zabývat popisem procesu zpracování a analýzy dat.

3.5.1. Otevřené a axiální kódování

Nejprve je třeba rozhovory přepsat a začít s kódováním přepsaného textu. Hovoří se o tzv. otevřeném kódování, kdy je text rozdělen na jednotky, přičemž jednotkou může být odstavec, věta, sekvence slov nebo slovo. Každé takto vzniklé jednotce je přidělen kód, ten může mít různé podoby. Jde o odhalování důležitých souvislostí a témat v textu a hledání odpovědí na stanovené výzkumné otázky. Z textu se postupně vynořují data, která se pak různě přeskupují a hledají se mezi nimi souvislosti a vztahy nové. To již hovoříme o tzv. axiálním kódování. Já jsem postupovala tak, že jsem v přepsaném textu barevně označovala podstatná data vztahující se k mým výzkumným otázkám, pokud jsem v textu našla ještě něco navíc, co přímo neposkytovalo odpověď na výzkumnou otázku, zapsala jsem si to do poznámky na okraj textu. Postupně mi z kódování vyšlo několik kategorií u každého z textů. Kategorie budu popisovat podrobněji v kapitole o interpretaci dat.

3.6 Prezentace výsledků a interpretace dat

Tato kapitola, která prezentuje výsledky výzkumu a interpretuje zjištěná data, je rozdělena do podkapitol nazvaných vždy podle ústřední kategorie každého z aktérů výzkumu a popisuje vždy jeden životní příběh v duchu zvoleného výzkumného paradigmatu. Postupuji tak, že každého aktéra výzkumu stručně představím a vymezím u něho kategorie vyplývající z analýzy rozhovoru a stanovím jednu základní, charakteristickou kategorii, která reprezentuje každého aktéra výzkumu a vymezuje jej vůči ostatním. Charakteristiky jsou doplněné o doslovné citace z přepisu rozhovoru (tedy autentické záznamy i s ponechanými gramatickými či stylistickými chybami), dále interpretace zjištěných dat, odpovědi na položené výzkumné otázky a krátké shrnutí. Tím bych ráda čtenáři nabídla přehledný a ucelený text, který mu v něm poskytne snadnější orientaci.

3.6.1 Vyhovění druhým

Jana 30 let, svobodná, žije s přítelem v dlouhodobém vztahu, je zaměstnaná.

Při rozhovoru působila vyrovnaně, mluvila přiměřeně hlasitě, klidně a snažila se vše důkladně popsat. Neměla problém začít s vyprávěním svého životního příběhu, plynule navazovala na prožité skutečnosti a události.

Při otázce, jestli se v současnosti cítí být spokojená a šťastná, odpovídá, že z větší části ano, je si vědoma všeho, čeho ve svém životě zatím dosáhla a váží si toho, zároveň však za vším vidí potencialitu **selhání** ve smyslu, **že by nevyhověla přáním a záměrům druhých** „...co bude v mých možnostech, že jakoby můžu pomoci, vyhovět nebo tak...“ Ohledy více na

druhé než sama na sebe se prolínají celým jejím životem a jsou patrné i v průběhu našeho rozhovoru.

Důležitými mezníky ve vývoji jejího sebepojetí jsou **životní změny**, které ji nějak ovlivnily a zasáhly. Jednou takovou je ztráta rodného domu a stěhování ke strýci a poté další změna bydliště a zázemí. Pociťovala to velmi negativně a i v současnosti se někdy stane, že se jí tyto negativní vzpomínky z mysli vynoří a poskytnou prostor pro nabití strachu z toho, co bude, co jí další život přinese.

Jistotou a oporou pro překonání negativních životních zkušeností jí byla **matka, která jí nabídla bezpečnou vazbu** „...*snažila se prostě jako dávat mi najevo to, že na to nejsem sama, a že když to jakoby jde, takže se to dokáže...*“ Právě matka držela rodinu pohromadě v dobách dobrých i zlých, byla zodpovědná za výchovu její i sourozenců, protože otec ve výchově vykazoval ambivalentní postoje na škále zákazy až rozmazlování „...*a když bylo fakt jako nejhorší, tak ta mamina přišla, sedla si a promluvily jsme si o tom...*“ Tato skutečnost nejspíš přispěla k vytvoření pevnější vazby právě na matku.

Vzpomíná si, jak pozitivně vnímala **společné činnosti** s matkou, například společné pečení cukroví na Vánoce, kdy se rodina sešla pohromadě a ona si užívala tu rodinnou atmosféru, která během roku tolik patrná nebyla vzhledem k tomu, že se oba rodiče museli snažit, aby zajistili chod domácnosti a materiální zázemí pro rodinu „...*že ta rodina se fakt sešla a že to fakt hezkej večer za ten rok a že jsme fakt i s těma rodičema byli...*“

Další životní změnou, která ji ovlivnila, bylo zdravotní omezení. Bylo jí diagnostikováno onemocnění rukou vyžadující operační zákrok. Do té doby hrála závodně softball, bohužel díky onemocnění se tohoto koníčku musela vzdát. A opět zde narážíme na strach z reakce okolí, až druhotný pak se projevuje strach ze samotné operace a z toho, co tato změna přinese jí samotné „...*a to je zase ten samej pocit, nejdřív ten, jak to jako vezmou v tý práci, že prostě jdu na operaci a že nevím, jak to dopadne...*“

Je možné říct, že právě obavy z toho, co tomu řeknou ti druzí, zejména pak blízcí a důležití lidé, ji pomáhají k prohlubování pocitu zodpovědnosti a jisté **reciprocity**. Jinými slovy ji vedou k naplňování životních cílů a k touze ukázat okolí, že to dokáže a zvládne.

Sama sebe hodnotí jako cílevědomou, společenskou a aktivní, se smyslem pro praktičnost. Dokáže druhým naslouchat a poskytnout jim potřebnou podporu a péči. To ji naplňuje „...*hlavně, když vidím, že ten člověk je s něčím spokojenej nebo je prostě za to rád,*

tak to mně dělá prostě hrozně dobře...“ Je schopná sebereflexe a často si sama pokládá otázky, jak působí na okolí, jak ji lidé vnímají, jaká vlastně je a čeho by ještě chtěla ve svém životě dosáhnout. Popisuje se jako spolehlivá, zaměřená hlavně na druhé, z tohoto pohledu sama sebe vnímá pozitivně „...*je na mě spolehnutí, že se ty lidi jako můžou spolehnout, když něco potřebují...*“

Umí popsat silné stránky, které spatřuje právě v komunikativnosti a společenskosti a praktičnosti „...*s téma lidma že se dokážu bavit...*“ Slabší stránkou je jistá dávka výbušnosti, kterou si myslí, že zdělila částečně po otci. Velmi dobře sama sebe zná a to jí poskytuje možnost reálně sebe zhodnotit a uvědomit si i svůj emoční vztah sama k sobě.

Projevuje se u ní **celoživotní snaha něčeho v životě dosáhnout, vybojovat si něco, jít si za svými sny** „...*šla jsem si za tím, fakt jsem to chtěla, a prostě tak jsem to jakoby dodělala, dokázala...*“ Vidí na sobě i chyby, které by chtěla postupně odstranit, i když se jí zároveň nechce nic měnit ze strachu z možného neúspěchu. Bojí se, že by třeba nezvládla vše udělat tak, jak by chtěla „...*ale možná se mi v určitých věcech nechce, radši si někdy řeknu ne, než abych zažila nějaký pocit zklamání z toho, že se mi to třeba nepovedlo...*“ Proto raději v některých věcech slevuje a zůstává rigidní. Sama tuto skutečnost popisuje tak, že možná moc přemýšlí a že by měla být v některých situacích více impulsivní a řešit věci tak, jak přichází, spontánněji „... *já bych měla reagovat v některých věcech asi možná impulsivnějc...*“

Kategorie:

- Vyhovění druhým
- Strach ze selhání
- Vazba na matku
- Společné činnosti
- Reciprocita
- Životní změny
- Naplnění ideálů a snů

Interpretace zjištěných dat:

U Jany jsem vymezila sedm základních kategorií, které jsou pro ni charakteristické. Jako nejdůležitější se u ní jeví kategorie vyhovění druhým, z hlediska rozvoje sebepojetí je zde patrná silná vazba na reakce okolí. Naplňuje se zde teorie sociálního zrcadla, kdy svůj obraz vytváříme nebo dokresluje na základě zpětné vazby od okolí.

Strach ze selhání ji provází celým životem a souvisí s jejími osobnostními vlastnostmi, rodiče ji nijak netrestali, naopak, matka jí poskytla přímou podporu, nicméně obavy a strach jsou zde přítomny. Spíše budou mít vazbu na vývoj sebepojetí, kdy se Jana v dětství a dospívání vnímala spíše negativně a zejména pak úzkostně. S touto skutečností šlo ruku v ruce nízké sebevědomí.

Jana je ale zároveň cílevědomá a snaží se uskutečňovat své životní plány, cíle a ambice, to jí pomáhá v překonávání zmíněného strachu a směřuje ji to směrem vpřed. Je pro ni důležité jisté zázemí a pevná vazba na blízkého člověka, v jejím případě to je vazba na matku, která se uměla empaticky vcítit do Janiných pocitů a jejího prožívání a tím jí pomohla se zvyšováním úrovně sebehodnocení a sebevědomí.

Touhu po jistém zázemí lze spatřovat rovněž v potřebě společných činností, které přinášejí uspokojení a pocit jistoty a bezpečí. Potvrzují existenci rodiny, což je jedna z nejdůležitějších životních hodnot pro Janu. Skrze potvrzení entity rodiny dochází zároveň k sebepotvrzení její vlastní osobnosti. Fakt společných činností v sobě implicitně odráží potřebu reciprocity. Jde o jakýsi oboustranný a obousměrný vztah, do kterého vstupuje aspekt poskytnout nazpět vloženou energii těm blízkým, které jsou pro Janu důležité. Nejedná se jenom o nejbližší rodinu, nýbrž reciprocita se projevuje i u kolegů v zaměstnání a ve velké míře je vidět také ve vztahu k trenérovi a členům sportovního týmu, který Jana navštěvovala.

Největší vliv na vznik a vývoj Janina sebepojetí mají životní změny, zejména ztráta rodného domu a s tím spojené časté stěhování a zdravotní omezení, které stálo za ukončením sportovní kariéry. Vývoj jejího sebepojetí šel v etapách od úzkostlivého dítěte přes etapu dospívání, kdy došlo ke změně způsobené především zdravotním omezením a přineslo větší zodpovědnost a zdravější sebevědomí až k etapě dospělosti, kdy Jana své sebepojetí popisuje jako utvořené a plně rozvinuté.

Seberealizace se u Jany projevuje ve formě stanovování životních cílů a naplňování jejich aspirací. Potřeba růstu a osobnostního rozvoje je zde patrná v uskutečňování zájmů a

koníčků. Co ji ale nejvíc naplňuje a přináší uspokojení potřebné pro zachování konzistentnosti sebepojetí je trvalá potřeba péče o druhé a jejich velká podpora.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

Jana má již ucelený a realitě odpovídající obraz sebe samé, tedy její sebepojetí je komplexní a hierarchicky strukturované, zahrnuje všechny jeho složky.

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?

Výchova v rodině bez trestů a s částečnými ambivalentními postoji otce měla do jisté míry vliv na rozvoj sebepojetí, i když spíše přispěla k vyšší míře zodpovědnosti a samostatnosti, nicméně větší a důraznější vliv na vznik a poté i rozvoj sebepojetí měly životní změny.

3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?

Jana sama sebe dokáže zhodnotit, zejména vychází z reakcí okolí na ni a ze srovnání, co ostatní dokázali nebo nedokázali oproti ní. Její sebehodnocení je spíše pozitivní, i když zná své slabiny, v životě je spíše spokojená. Je hrdá na to, co sama v životě dokázala. Její sebehodnocení je přiměřené, nemá tendenci se ani přeceňovat, ani podceňovat. Její sebevědomí je zdravé.

4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?

Hledisko sebecitu je charakteristika, kterou Jana vnímá spíše negativně, mluví o protikladech v emočním postoji k sobě samé. Emoční vztah je tedy do jisté míry ambivalentní, což je zřejmě dáno jejími osobnostními vlastnostmi, je hodně citlivá i vůči svému okolí, tato senzitivita se promítá i do jejího vztahu sama k sobě.

5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?

U Jany je patrná vysoká míra sebepojetí právě v této kognitivní oblasti. Informace o sobě, tedy poznávání sebe samé, získává zejména schopností sebereflexe. Dokáže na základě zpětné vazby od okolí regulovat své jednání. Sebereflexe jí přináší potřebné informace, díky nimž pak může sama sebe hodnotit a zároveň se i vymezovat vůči okolnímu světu.

6. Jakými cestami se seberealizují?

Seberealizace se u Jany zejména ubírá cestou péče o druhé a jejich podpory. Dalším důležitým prvkem její seberealizace jsou její koníčky a naplňování životních cílů a snů.

Shrnutí:

Výzkumné otázky se podařilo zodpovědět všechny a v uspokojivé míře, kategorie vymezené na základě analýzy dat z rozhovoru zřetelně ukázaly na všechny podstatné vlivy determinující vznik a vývoj Janina sebepojetí, přičemž nejvýznamnějším prvkem v jeho utváření a rozvoji se jeví kategorie vyhovění druhým. To Janu provází celoživotně od raného dětství až do dospělosti a postupně krystalizuje v různých podobách a formách. Projevuje se jako potřeba ohlížet se více na druhé než na sebe, bere na sebe rovněž podobu strachu ze selhání a touhu recipacity, tedy vrátit to, co bylo investováno, zejména pak v oblasti lidské psychiky. Z hlediska vlivu výchovného stylu v rodině na rozvoj sebepojetí lze říci, že výchova nebyla tím nejpodstatnějším, co rozvoj sebepojetí ovlivnilo, spíše to byly životní změny a události, které se negativně podílely na formování sebepojetí. Toto zjištění nám otevírá úvahy z jiné perspektivy a nabízí rozšíření dosavadního pohledu na tuto problematiku. Zdá se, že krom výchovy v rodině a jejího bezprostředního výchovného působení na jedince do děje vstupují i další entity jako jsou rodinné konstelace a vztahy mezi členy rodiny a zejména pak okolnosti v podobě životních událostí. Dále je nutno si uvědomit, že i osobnostní vlastnosti a rysy každého z nás ovlivňují způsob, jakým jedinec na sebe nazírá a jak na sebe nechá působit další vlivy. Rovněž jako důležitá stojí za zmínku otázka resilience každého jedince, jeho odhodlání překonávat životní překážky a ochotu a schopnost jít dopředu i přes prožité negativní zkušenosti.

3.6.2 Aktivita Já

Lenka 30 let, v současnosti na rodičovské dovolené, žije s manželem a dvěma dcerami ve vlastním bytě.

Při rozhovoru působila velmi odhodlaně, mluvila poměrně rychle, ale zřetelně a snažila se důkladně vykreslit všechny důležité momenty jejího životního příběhu. Vyzařovala z ní velická dávka pozitivní energie a nadšení, se kterým vyprávěla.

Celým jejím životem prostupuje jako ústřední téma **aktivita**, aktivní způsob života, má spoustu zájmů, z nichž největší jsou sport, tanec a hudba „...*pozitivní je, že jsem mohla mít všechny ty pestré aktivity...*“

„...*my jsme taková veselá aktivní rodina...*“

„...*jsme takoví aktivní, trávíme spoustu času s dětmi venku, v lese a na různých výletech...*“

„...*je to všechno takový hrozně akční a mně se to hrozně líbí, že to vlastně navazuje na takovýto moje akční dětství...*“

Je zaměřená hodně na **rodinu a vnímá ji jako pevné zázemí**, jako jistotu a bezpečný přístav pro všechny její členy. Jako jednu z klíčových životních hodnot popisuje schopnost držet pospolu jako rodina „...*aby měli sílu se blízcí lidé v rodině spojit a něco prostě překonat, i když je to někdy těžké, aby si za žádných okolností nelhali, aby byli zdraví a spokojení...*“

Vystupuje jako sebevědomá žena, která má jasně stanovené priority a životní plány a hodnoty. Sama o sobě hovoří jako o člověku zodpovědném, cílevědomém, aktivním a v životě spokojeném „...*ted' jsem jako hodně spokojená, sama se sebou i se svým životem...*“

Jsou pro ni důležité vazby na bližší i širší rodinu a přátele, je společenská a komunikativní a naplňuje ji, když může svým blízkým pomoci a poskytnout jim péči a podporu. Ve vztahu k druhým sebe popisuje jako člověka úspěšného, který v životě spoustu věcí dokázal a je na to hrdá. Tato zdravá míra hrdosti a životní spokojenosti a sebevědomí se prolíná celým rozhovorem. Je patrné, že si je vědoma svých předností i slabých stránek a že je schopna sebereflexe „...*jako silnou stránku považuju takovej jako optimismus a pozitivní energii, kterou jakoby se snažím i dodávat tomu okolí...*“

Ve svém životě pocítila i mnoho překážek a negativních událostí, které ji ale spíše ještě více posílily a mnohdy i pomohly odkrýt pozitivní stranu jejího života. Jednalo se zejména o **absenci biologického otce** a prodělané závažné onemocnění. Obojí se promítlo do vývoje jejího sebepojetí.

V současnosti má utvořený obraz sebe sama odpovídající realitě a je **sama se sebou spokojená**. Dříve měla problémy s fyzickou identitou, nicméně právě onkologické onemocnění ji donutilo na chvíli se zastavit a reflektovat co je v životě skutečně důležité a

pomohlo jí paradoxně přijmout svoje tělo „...a válčila jsem spíš s tou stránkou toho fyzická, no a to se pak asi změnilo až po té nemoci, kdy jsem se sama se sebou smířila, že to tělo i třeba nedostatkama je naše a měli bysme ho mít rádi takový jaký je.....a k tomu jsem se vlastně dopracovala až teď....“

Absence biologického otce ji nejvíce zasáhla v pubertě, kdy měla potřebu ho najít a zjistit, jaký byl, bohužel to nebylo možné, protože její otec zemřel již několik let předtím. Tato skutečnost ji emočně hodně zasáhla, uvědomila si skrz to nevratnost některých životních událostí a dějů „...a právě v tutom věku mi to začalo bejt hrozně líto, že nežije....mohli jsme si třeba sednout spolu a něco si vyjasnit...“

Na druhou stranu možná právě toto jí poskytlo mnohem víc pro její osobní rozvoj. A to zejména prostřednictvím výchovy **jejími prarodiči**, kteří jí nabídli aktivní způsob života, který je pro ni nezbytně důležitý. Právě vazba na ně ji pomohla překonat všechny negativní záležitosti. U prarodičů našla pevné a jisté zázemí po dobu, kdy její matka musela hodně pracovat, aby materiálně zajistila děti. „...babi mě vždycky rozveselila a děda taky..., na babi s dědou vzpomínám fakt jako strašně ráda a v dobrym....“

Všechno, co ve svém životě prožila, ji posílilo a poskytlo prostor pro vyjádření životní síly a schopnosti překonávat životní těžkosti. Optimismus a **životní síla** spojené s aktivitou projevující se ve všem, co v životě dělá, jí pomáhá v dosahování životních plánů a cílů. Popsanou životní sílu a nadšení jsem z respondentky vnímala po celou dobu našeho rozhovoru „...snažit se najít i na všem negativním něco i pozitivního...“

„...a pozitivně беру i takovou tu sílu překonat krizový situace...“

Kategorie:

- Aktivita Já
- Rodinné zázemí
- Chybějící otec
- Vazba na prarodiče
- Spokojenost
- Životní síla

Interpretace zjištěných dat:

Lenka je velice aktivní a činorodý člověk, který ke svému rozvoji potřebuje dostatek podnětů a neustále projevuje tendenci sama sebe zdokonalovat a hlavně se nevzdávat ani při nezdarech a životních překážkách. Tento životní optimismus a pozitivní energie jí pomáhají při regulaci vlastního já. Aktivita ve spojitosti s vysokou dávkou odolnosti a vysoké míry osobní účinnosti zajišťuje harmonický rozvoj sebepojetí.

K rozvinutí sebepojetí v jeho komplexnosti rovněž přispívá výchova v rodině založená na důvěře a přiměřené dávce svobody a volnosti s vřelým vztahem k dítěti. Rodinné zázemí, poskytující jasně stanovené hranice a přiměřené výchovné řízení spolu s kladným přijetím jsou pro Lenčin osobnostní rozvoj dokonalou podmínkou. Bezpečné prostředí nezatěžuje Lenku obavami a možností disharmonického utváření sebepojetí, naopak poskytuje dostatek prostoru pro jeho zdravý rozvoj.

Jediné, co Lenka vnímá jako negativní je absence biologického otce, což ji ale možná paradoxně podpoří v její silné touze zdolávat překážky a jít si za svými životními sny. Tomu napomáhá také vazba na prarodiče, kteří jí v některých životních etapách substituují péči a výchovu matky, zároveň jí poskytují dostatek volnosti pro její rozvoj.

Spokojenost a životní síla jsou charakteristickými znaky Lenčiny osobnosti a jsou vlastně jakýmsi vyvrcholením její činorodosti a aktivity. Lenka vystupuje vůči svému okolí jako člověk, který má jasně definované životní hodnoty, podle kterých se snaží žít a působí nezávisle, otevřeně, radostně a velmi odhodlaně. Její aktivní já prostupuje vším, co dělá a co říká a její životní nadšení velmi obratně předává i na své nejbližší. Aktivita je její život a naplňuje všechny její touhy a aspirace.

Úroveň jejího sebepojetí je zdravě vysoká, všechny jeho složky a aspekty jsou v současnosti rovnoměrně zastoupeny a činí z jejího sebepojetí komplexní, zformovanou, plně rozvinutou hierarchickou strukturu, která nepodléhá žádným potenciálním rušivým vlivům.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

Sebepojetí Lenky je komplexní a stabilní, v současnosti již ve všech složkách harmonické. Dříve měla Lenka potíže s fyzickou identitou, což se jí v současnosti podařilo rovněž zharmonizovat. Úroveň sebepojetí je vysoká, ale realitě odpovídající.

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?

Výchova založená na důvěře a přiměřené dávce volnosti poskytla Lence dokonalé podmínky pro její osobnostní rozvoj, nabídla jí možnost naplňovat její velmi aktivní a čínorodý život. Jistě zároveň podpořila harmoničnost v Lenčině sebepojetí. Zejména je zde nutné podotknout, že ovlivnila sebepojetí Lenky v oblasti seberealizace.

3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?

U Lenky je patrný vysoký podíl zastoupení této hodnotící složky sebepojetí. Má zdravé sebevědomí a dokáže přesně určit, v čem je dobrá, jaké jsou její silné stránky a na jejich rozvoji pak dále pracovat. Její sebehodnocení je vysoké, avšak ne nadhodnocené. Pomáhá jí v překonávání životních překážek.

4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?

Emoční vztah je vyrovnaný, Lenka dokáže popsat, jaké emoce sama k sobě cítí. V současnosti je její sebecit spíše v pozitivní rovině. Po psychické stránce se má ráda, fyzickou identitu již rovněž přijala, tudíž souhrnně lze říci, že emoční vztah již nevykazuje žádné ambivalence.

5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?

V rámci sebepoznávání Lenka využívá zejména metodu introspekce, je schopna hluboké sebereflexe a z ní vyvozené autoregulace. Sama sebe zná velice dobře a tuto osobní znalost uplatňuje i v sebehodnocení a v jednání s druhými.

6. Jakými cestami se seberealizují?

Seberealizace jde směrem osobnostního rozvoje, péče o rodinu, zájmem o přátele a okolní dění. Dále uskutečňováním životních aspirací, naplňováním a rozvíjením zájmů a koníčků a zejména pak celkovým aktivním způsobem života. Seberealizace je v tomto případě celý Lenčin život sám o sobě.

Shrnutí:

V příběhu aktivního já byly zodpovězeny všechny stanovené výzkumné otázky, a to v míře, která předčila moje očekávání. Pokud bych měla hodnotit průběh rozhovoru, dozvěděla jsem se mnoho zajímavě podaných informací od člověka, ze kterého přímo čísla dobrá nálada a pozitivní energie. I následná analýza získaných dat probíhala v podobném duchu, jakoby bylo stále přítomné nadšení a zapálení pro věc aktérky výzkumu, s níž jsem měla tu čest rozhovor uskutečnit. Lenka je zkrátka aktivní a aktivita prostupuje celým jejím životem napříč. Také proto jsem tuto kategorii vyhodnotila jako tu substantiální, potáčení, tu, která ji výrazně odlišuje a vymezuje od ostatních aktérů mého výzkumu. Zaujalo mne, s jakým odhodláním Lenka přistupuje ke všemu, co jí život přináší a poskytlo mi to rovněž prostor pro mou vlastní sebereflexi. Lenka se dokázala vyrovnat s absencí otce i se zákeřným onemocněním a přitom neztratila nic ze svého životního elánu, naopak ji to ještě více posílilo. Ve vztahu k jejímu sebepojetí je možné říct, že vše, co se jí v životě přihodilo, mělo na jeho utváření a rozvoj nějaký vliv, nicméně jako klíčové je možné označit právě její aktivitu a životní sílu společně s demokratickou výchovou s přiměřeným výchovným řízením a láskyplným, tedy vřelým vztahem v rodině poskytující jí dostatečný prostor pro osobnostní rozvoj. Lenčino sebepojetí je plně rozvinuté a v současnosti harmonické ve všech jeho složkách.

3.6.3 Absence mužského vzoru

Hana 40 let, podruhé vdaná, dvě dcery, jedna již dospělá, druhá dospívající, žije v rodinném domě na vesnici, manžel podniká, ona mu pomáhá s vedením účetnictví, je v domácnosti.

Při rozhovoru působila zpočátku nervózně, nevěděla, kde má s vyprávěním svého životního příběhu začít, po vstupních instrukcích k vedení rozhovoru z mé strany se zklidnila a poté již mluvila klidně a vyprávěla svůj příběh i se zapálením a snažila se o maximální vyličení všech důležitých životních událostí, které považovala za ty, které ji nejvíc ovlivnily.

Má jasně definované zájmy a staví na trvalých morálních hodnotách. Ráda chodí do přírody se svým psem, rekreačně běhá, občas zajde do kina, jak říká, tak od všeho trochu. Je hodně komunikativní a navazování nových kontaktů jí nedělá problémy. Ráda zajde s přáteli někde do společnosti posedět a popovídat si, občas do kina. Dokáže ostatní přesvědčit, nicméně ne za každou cenu, tady se právě ukazují její jasně nastavené morální hodnoty.

V jejím životě lze pozorovat **chybějící mužský vzor**, což se promítá do všech oblastí jejího života. Druhou velmi významnou determinantou vzniku a vývoje jejího sebepojetí je její **komplikovaný vztah s matkou** a její **přísné výchovné působení** na ni. Obojí se dost výrazně podepsalo na jejím vidění sebe samé a zřejmě to rovněž implikovalo její budoucí životní peripetie.

Jako jedináčka ji matka až úzkostlivě vychovávala v duchu, aby příliš nevyčnívala a na okolí nepůsobila rozmazleně. Byla na ní extrémně přísná a někdy ji fyzicky trestala za špatné známky, Hana si vzpomíná, jak ji za špatné známky na vysvědčení za trest ostříhala její dlouhé vlasy. Tuto křivdu si pamatuje dodnes. Z matky měla strach a to zřejmě přivedlo k tomu, že se snažila a byla zodpovědná a cílevědomá. Vztah k matce popisuje jako oboustranně komplikovaný, matka dítě vlastně vůbec nechtěla. Pociťuje tento vztah jako neutrální až chladný a uvědomuje si, že vlastně svoji matku jako matku nebere, stejně tak matka ji nebere jako dceru „...*třeba já moji mámu nevnímám jako mámu...., je to teda hrozný, ale nevnímám, já netvrdím, že jí nemám ráda, ale ...*“

Otec od rodiny odešel, když byly Haně čtyři roky a poté se s ní nikdy nevidal a neprojevoval o ni zájem „...*tátu jsem nikdy neměla...*“

Výchova, kterou na ni uplatňovala její matka, byla v neprospěch Hany „...*já jsem nesměla nic a ke mně si mohli všichni dovolit všechno...*“

„...*mlč a nedělej scény...*“

Odtud zřejmě pramení její silná touha po **jasném a zřetelném sebevymezení**, kdy se zařekla, že takto výchovně nikdy přistupovat ke svým dětem nebude. S výchovnými postupy své matky rozhodně nesouhlasila a vlastně ji rovněž zavrhl „...*já si totiž nepomatuju mámu, která by mě objala, pohladila, dala pusu...*“

„...*nejlepší z celého roku jsem měla vždycky tábor...mně se ani z těch táborů nechtělo domů...*“

Sebevymezení se u ní projevuje také v tom, že si vždycky dělá všechno po svém, nikdy nejde s davem a nemá ráda skupinové aktivity. Vždy působí spíše jako solitér a v rámci své docházky do školy sama sebe popisuje spíše jako toho, kdo z kolektivu vyčníval „...*ta základka pro mě bylo spíš utrpení, my jsme neměli dobrou partu...*“

„...A já jsem vždycky spíš jako vyčnívala, mně vadily takovýty skupinky, který drbaly a tokovýto pomlouvání a nesnášení...ostatní děti byly inženýrů a doktorů a moje máma sama rozvedená, já jsem byla po všech stránkách spíš outsider...“

Chybějící mužský vzor je patrný také v linii prarodičů, dědu nepoznala, babička zemřela, když bylo Haně 13 let a tuto ztrátu velmi těžce nesla „...babičku jsem milovala a hodně mě to vzalo, když umřela...“

Vnímá tyto skutečnosti jako svůj handicap a teprve u druhého manžela se jí podařilo chybějící mužský vzor nalézt a naučit se s ním pracovat a fungovat, což jak Hana popisuje, nebylo zpočátku vůbec snadné „...pak samozřejmě člověk neví, co je normální, není normální v těch vztazích, že jo...“

První manžel ji ponižoval a teprve ve druhém vztahu se svým současným manželem našla klid pro to, aby si srovnala životní hodnoty, priority a hlavně své **pokřivené sebevědomí**. Vedle něj dosáhla v podstatě všeho, protože on ji bere, takovou, jaká je. Bere ji jako osobnost a váží si jí „...Sebevědomí už mám asi zdravé...“

„...v podstatě furt se někam i když pomalinku posouvám, teda..“

Hana dokáže sama sebe velmi detailně popsat a charakterizovat své silné i slabé stránky. Jako pozitivní stránku její osobnosti vnímá fakt, že dokáže být neustále k dispozici své rodině, dělat jí podporu a být pro její dvě dcery, i když v současnosti zejména pak pro tu mladší „...obě ty holky mě měly naprosto vždycky k dispozici, podporovala jsem je ve všem, co se týče vzdělání, kroužků, vždycky jsem tu pro ně byla...“

„...v tomhle ohledu dělám maximum, já si myslím, že to hodně lidí nedělá...“

Dále jako pozitivní uvádí schopnost a touhu pomoci druhým, když je potřeba. Umí jim poskytnout jistý nadhled při řešení jejich problémů, dokáže jim zprostředkovat potřebný odstup a společně s nimi analyzuje danou situaci. V tom se cítí být velmi dobrá. Využívá přitom své **silné intuice a schopnosti empatie**, což považuje za velmi pozitivní. Současně ale často naráží při poskytování pomoci druhým, protože je nedokáže brát takové, jací opravdu jsou. Jako negativní vnímá svoji lenost a nedisciplinovanost „...když nejsem silně namotivovaná, tak se nedokážu dokopat k nějakým extra výsledkům...“

Kategorie:

- Chybějící mužský vzor

- Komplikovaný vztah s matkou
- Přísná výchova
- Jasně sebevymezení
- Pokřivené sebevědomí
- Silná intuice
- Empatie

Interpretace zjištěných dat:

Jako centrální kategorii v Hanině příběhu jsem vymezila chybějící mužský vzor, na ni pak navazuje komplikovaný vztah s matkou ve spojení s přísnou a radikální výchovou. Právě tyto skutečnosti Hanu nejvíc ovlivnily a stály i za vznikem a vývojem jejího pokřiveného sebepojetí.

V současnosti se již dá hovořit o dosažení plně rozvinutého, komplexního sebepojetí, nicméně k tomu se Hana propracovala poměrně složitým vývojem. Zejména ve vztahové rovině docházelo k výrazným problémům, kdy Hana nevěděla, co je běžné a kam je možné až zajít, aby si zároveň zachovala svoji identitu a osobnost. Potýkala se s potížemi zejména ve fyzické identitě, kterou ji velmi důrazně narušil její předchozí manžel. Také matčin přístup k ní přispěl k pocitu poníženosti a vyústil v její nízké sebevědomí.

Hana se však dokázala postavit nepříznivým podmínkám a díky síle její osobnosti se jí podařilo vymanit se z područí blízkých, na ni negativně působících a podařilo se jí její sebepojetí stabilizovat a začít pracovat na jeho rozvoji správným směrem. K tomu ji pomohla i silná intuice a schopnost vše podrobně analyzovat a vyvozovat možné důsledky a poté návrhy řešení.

Rovněž schopnost jasného sebevymezení oproti okolí jí poskytla možnost opuštění zajetých kolejí a Hanu přiměla nastartovat svůj život pozitivnějším směrem. Hana nikdy nejde s davem, naopak, vždy si volí svoji vlastní cestu i za cenu možných úskalí. Vždy se sama rozhoduje, co se svým vlastním životem bude dál dělat, je tedy možné říct, že není pasivně přihlížejícím objektem, nýbrž aktivním činitelem a zároveň regulátorem vlastního prožívání a jednání.

Opět i zde můžeme spatřovat důležitost síly osobnosti a schopnosti překonávat v životě těžkosti, protože i přes negativní výchovné působení matky a absenci mužského elementu, Hana dokázala rozvinout své sebepojetí do současné vyhovující podoby.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

Sebepojetí Hany je v současnosti již stabilní, i když jeho vývoj byl v některých místech disharmonický a vykazoval i jistou dávku nestability. Co se týče strukturovanosti je Hančino sebepojetí diferencované a komplexní a obsahuje všechny jeho složky již rovnoměrně zastoupené. Úroveň sebepojetí je v současnosti již přiměřená, nedochází ani k nadhodnocení ani k podhodnocení.

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?

Přísná výchova s uplatňováním trestů a zákazů měla rozhodující vliv na vznik a vývoj sebepojetí Hany. Patrná je zde i chybějící přítomnost mužského elementu, což ve spojení s autoritativně zaměřenou výchovou s neutrálním až chladným vztahem matky Haně přineslo do jejího osobního života poměrně velké komplikace, zejména pak ve vztahové rovině.

3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?

V současnosti již je sebehodnocení Hany přiměřené, zdravé a odpovídající realitě, i když v jeho vývoji je zřetelná disharmonie způsobená viditelně výchovou.

4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?

Vyjádření emocí k sobě samé souvisí s dřívějším nízkým sebehodnocením, je patrné, že Hana nedokázala sama sebe kladně ohodnotit, v současnosti však se získáním zdravé míry tohoto aspektu sebepojetí již je její sebectví vřelejší a spíše v pozitivní rovině.

5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?

U Hany do sebepoznávání vstupuje vysoký podíl intuice, skrze kterou na sebe dokáže nahlížet s nadhledem a to jí poskytuje cenné informace o ní samotné i o okolním dění. Toho využívá k autoregulaci a vyrovnávání svých morálních postojů vůči druhým. Sebepoznání je u Hany na vysoké úrovni, umí sama sebe popsat a na základě těchto informací i sama sebe jasně vymezit.

6. Jakými cestami se seberealizují?

Seberealizace je u Hany zacílená zejména na podporu nejbližších v rodině, hlavně jejích dcer, kterým se snaží být maximálně k dispozici. Dále naplněním jejích zájmů a koníčků.

Shrnutí:

Všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny, ukázal se zde výrazný vliv autoritativní výchovy s neutrálním až citově chladným přijetím ve spojení s absencí mužského elementu. To byly klíčové kategorie v Hanině životním příběhu, které se velmi výrazně podílely na průběhu vzniku a rozvoje jejího sebepojetí. V tomto příběhu se jasně ukazuje, jak jsou důležité pozitivní rodinné konstelace, vztahy v rodině a její celková stabilita vytvářející bezpečné a jisté zázemí. Pokud totiž jedinec nemá jasně definované bezpečné rodinné zázemí a navíc mu chybí jeden z rodičů, jen velmi těžko se mu pak orientuje ve svých osobních vztazích a je vystaven hledání odpovědí na otázky týkající se získávání a udržení identity a své hodnoty. Právě hodnotící a emoční aspekty sebepojetí byly u Hany těmi problémovými, nesnadno hledala cestu k sobě samé skrz negativní hodnocení jejích blízkých. Ovlivnilo to i průběh vývoje jejího sebepojetí od etapy hluboké ztráty sebevědomí až po současný stav odrážející v sobě již utvořené, ucelené, rozvinuté sebepojetí obsahující všechny jeho složky. Projevila se zde jistá dávka disharmonie, vývoj sebepojetí zaznamenal jednak stagnaci, jednak zdravý rozvoj.

3.6.4 Ztráta otce

Lukáš 38 let, rozvedený, bydlí sám v rodinném domě na vesnici, podniká. Má rád procházky v přírodě se svým psem a v současné době se věnuje hlavně rybaření, jak sám říká, na nic dalšího mu nezbyvá čas. Z předchozího manželského svazku má dvě dcery v dospívajícím věku, se kterými se ale často nevidá, což nese velmi těžce. Tato skutečnost je iniciována jeho bývalou manželkou.

Při rozhovoru působil nejprve trochu otažitě, cítila jsem z něj obavy, nevěděl, jak s vyprávěním svého životního příběhu začít. Posléze se ale uklidnil a do vyprávění se položil a snažil se vzpomenout si na všechno, co považoval za podstatné.

Jeho život nejvíce ovlivnila smrt otce, o kterého přišel těsně před ukončením povinné školní docházky. Do té doby sám sebe popisuje jako ambiciózního, cílevědomého kluka, kterému šlo učení ve škole bez problémů, měl své plány a životní cíle, ale ztráta milované

osoby ho zasáhla natolik, že se všechny jeho plány rázem rozplynuly. Došlo k velkému a zdá se i trvalému obratu v jeho životě „...*pak už byla jen máma a já jsem se uzavřel sám do sebe...a tak je to do teďka*“

„...*tenkrát mě to bolelo, mrzelo, ale pak šel čas dál, no...*“

Ztráta blízkých se propsala i do života jeho matky, v jednom roce, totiž postupně ztratili celkem tři blízké rodinné členy.

„...*máma se uzavřela sama do sebe...*“ (ztratila otce, manžela a tchána)

Ztráta otce byla zároveň příčinou jeho somatických obtíží, ty se projeví v podobě zadržávání v řeči. Toto omezení provází Lukáše do současnosti.

Snažil se vzniklou ztrátu otce kompenzovat **vznikem silné vazby na dědu**, za kterým jezdil na prázdniny a trávil s ním spoustu volného času. Vzpomíná na toto období a líčí, co s dědou společně zažili „...*chodili jsme na ryby, hráli stopovanou, ráno brzy jsme vyráželi na hřiby do lesa...*“

O dědovi mluví moc hezky a z jeho vyprávění je patrné, že spolu měli krásný a láskyplný vztah. Na společné činnosti s ním vzpomíná rád a hodnotí je velmi pozitivně.

Před ztrátou otce fungovala rodina dobře, matka i otec Lukášovi poskytl zázemí a bezpečí, jezdili společně na výlety, chodili do kina na pohádky, byli hodně spolu „...*rodiče ke mně měli láskyplný vztah, když jsem byl malej...*“

Detailně si vzpomíná a popisuje, jak byli na Orlíku, na Lipně, na Kratochvílích. V té době se cítil dobře, bezpečně a v pohodě. Má sestru, se kterou měl a má také hezký vztah, hráli si spolu. Říká o sobě, že si s klukama moc nehrál, protože v jeho nejbližším okolí byly spíše děvčata.

„...*když ještě byl táta, tak to bylo v pohodě, jezdili jsme na výlety...*“

Uvědomění si absence otce v něm zřejmě vyvolalo **potřebu silné vazby na někoho blízkého**, jak sám říká, nedokáže být sám a potřebuje mít vedle sebe někoho, na koho se bude moci spolehnout a o koho by se mohl v těžších chvílích opřít. Projevuje se u něj silná touha po rodinném zázemí a **rodinu má jako největší životní hodnotu**. Je velmi ochotný a obětavý pro druhé. Pro své blízké by udělal cokoliv. Touží po tom, najít si k sobě partnerku a s ní vytvořit pevný svazek a vztah založený na důvěře a vzájemném porozumění, což se mu ale

reálně nedaří. Jeho ideálem je žít klidný rodinný život „...*mně by stačil klidnej vztah, abych si rozuměl s partnerkou, abychom se tolerovali navzájem, ale bojím se dalšího vztahu...jsem spálenej z předešlého vztahu...*“

Projevuje se u něj **strach**, a to v různých podobách. Obává se navázání hlubšího a trvalého vztahu, i když po něm tolik touží, obavy má i o svoje dcery, strach ho doprovází i v myšlenkách, aby nepřišel o někoho blízkého. Bojí se, aby někoho nezranil, zejména psychicky a to jen prohlubuje již zmíněné uzavírání se do sebe „...*já nikomu nic nepovím, co mě trápí, radši to v sobě dusím a když je toho moc, tak to vybuchne...*“

„...*chtěl bych to změnit, ale nevím, jak...*“

Sám sebe popisuje spíše negativně, ale je to spíše recese a **ironie** než skutečný popis sebe sama. Možná je to jeho obrana před svou zranitelností, snaží se před okolím vystupovat suverénně a často si dělá legraci sám ze sebe a přehrává některé skutečnosti právě do ironie a nadsázky. Nechce sám sebe hodnotit a uvádí, že hodnotit by měli ti druzí. Vzpomíná tady na dobu, kdy chodil do školy a na to, jak ho brali spolužáci, soudí, že do kolektivu zapadl bez problémů, že nijak nevyčníval, takže ho druzí hodnotili celkem pozitivně.

Ironie u něj souvisí i s **únikem z reality**, sám říká, že svůj život momentálně nějak přežívá. Horlivou prací se snaží utéct pře svým vlastním životem. Zde se mísí dohromady jeho strach, zejména pak strach ze samoty, předešlé negativní životní zkušenosti, rovněž přílišná péče ze strany jeho matky „...*její péče škodí, fakt škodí...*“

Zamýšlí se nad otázkou, jaký cit chová sám k sobě a dochází k závěru, že má radši ostatní lidi než sám sebe, v čemž lze opět spatřit jistou dávku nadsázky a ironie „...*radši mam rád ostatní lidi než sám sebe...*“

Kategorie:

- Ztráta otce
- Silná vazba na dědu
- Potřeba pevné vazby
- Rodina jako největší hodnota
- Strach

- Ironie v sebepopisu
- Únik z reality

Interpretace zjištěných dat:

Ústředním tématem Lukášova příběhu je smrt otce, která způsobila stagnaci ve vývoji jeho sebepojetí a byla zároveň příčinou jeho somatických obtíží. Tento fakt rozhodujícím způsobem ovlivnil nejen Lukáše, ale i jeho matku a způsob jejich nazírání na okolní svět.

Fatální a nevratná ztráta vyústila v silnou vazbu na dědu, se kterým Lukáš trávil hodně volného času. Děda mu nahrazoval chybějící článek otce a poskytl mu podmínky pro strávení relativně šťastného dětství. Lukáš na něj moc rád vzpomíná a dokáže vyličit přesně a do detailů jejich společné aktivity. Je patrné, že k sobě měli hezký a láskyplný vztah a že pro Lukáše děda mnoho znamenal. Díky němu Lukáš znovu nabyl pocit rodinného zázemí a dokonce i jistou dávku pocitu bezpečí a jistoty.

Rodina jako největší hodnota zřejmě pramení právě z výše popsaných prožitků a osobních zkušeností. Bohužel se Lukášovi nedaří tuto hodnotu naplnit a uskutečnit v podobě navázání zdravého vztahu a vybudování své nové rodiny. Je u něj vidět zcela zřetelná a silná potřeba pevné vazby na někoho blízkého, má tendenci se na někoho vždy upnout a nezdravě vedle něj být.

Možná je to dáno i strachem ze samoty, ví, že nevydrží být dlouho sám a právě možná tato skutečnost jej vede k tomu, že navazuje nekvalitní vztahy plné nespokojenosti, což poté opět vyúsťuje do strachu. Možná je to takový začarovaný kruh, ze kterého se Lukáš bojí najít cestu ven a raději setrvává v neuspokojivém stádiu svého rozvoje.

Díky tomu je možné u něj pozorovat nevyrovnané sebepojetí a jistým způsobem i disharmoničnost a disproporčnost v jeho složkách. Zejména tedy složky psychické identity a sociální identity se u něj jeví jako problematické. Strach jsem pocítovala z projevů Lukáše i při našem rozhovoru, kdy byl zpočátku nejistý a dělal na mne dojem, že sám ani neví, co mi chce všechno říct a vyličit a že ani neví, jestli mu to vyprávění a vzpomínání nějak neublíží. Po chvíli působil, že se osmělil a neshledal žádné výraznější ohrožení a do vyprávění svého životního příběhu se pustil i s líčením všech detailů.

V oblasti sebehodnocení a sebecitu se u Lukáše objevuje ironie, nerad o sobě ve vztahu k druhým i sám k sobě mluví, spíše se zaměřuje na popis detailů společných aktivit a

druhých lidí. Sám sebe hodnotit nechce a k hodnocení vlastního já se dostává skrze vzpomínky na základní školu a snaží se vidět očima svých spolužáků. Nakonec soudí, že nebyl nijak vyčnávající z kolektivu, plně se integroval mezi své vrstevníky a ti ho hodnotili kladně tím, že ho mezi sebe pozitivně přijali.

Emoční vztah k sobě samému si možná nechce připustit, rovněž o něm nechce zpočátku mluvit, posléze dochází k závěru, že má radši ostatní než sám sebe, což ale by se dalo považovat za obrannou reakci jeho sebepojetí. S přihlédnutím k událostem, které si prožil a k jeho vnitřnímu osobnostnímu nastavení se to jeví jako naprosto relevantní. Je citlivý a hodně vnímavý a často se stává, že než aby měl pocit, že může zranit někoho blízkého, před možnými konflikty utíká a uzavírá se sám do sebe. Z reality uniká zejména k práci a rybaření. Je spíš samotář a introvert, občas kolísá v náladách, zároveň je ale schopen sebereflexe a jeho sebepojetí myslím, že se ještě bude dotvářet a krystalizovat pod vlivem jeho větší otevřenosti, kterou u něj lze v současnosti již spatřovat.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

Lukášovo sebepojetí vykazuje známky nevyrovnanosti, je poměrně nečitelné, v jeho vývoji lze spatřit výkyvy v harmoničnosti, což bylo dáno zejména ztrátou otce. V současnosti je problémová složka sociální a psychická, což mu brání v navázání a udržení trvalého vztahu.

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?

Výchova v rodině zde nesehrála tak závažnou roli jako právě ztráta otce. Pokud by nedošlo k jeho ztrátě, patrně by láskyplná výchova rodiči i prarodiči poskytla Lukášovi dobré podmínky pro jeho osobnostní rozvoj a podnítila by i harmonický vývoj jeho sebepojetí.

3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?

Sebehodnocení stejně jako sebecit a sebepoznávání jsou aspekty sebepojetí, u kterých Lukáš vystupuje s jistou dávkou nadsázky a ironie. Sám o sobě se moc vyjadřovat nechce, spíše mluví o druhých s tím, že právě oni by měli poskytnout informace o tom, jaký ve skutečnosti je. Dalo by se tedy říci, že Lukáš má o sobě nějaké mínění, ale možná s ohledem na prožité životní události projevuje strach o něm mluvit.

4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?

Sebecit je spíše v negativní rovině, ale opět zde vstupuje do hry již zmíněná ironie a nadsázka, se kterou k sobě Lukáš přistupuje. Projevuje se zde spíše obranná reakce jeho sebepojetí vyplývající z prožitých životních událostí.

5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?

Získávání informací o sobě samém se Lukáš spíše vyhýbá a utíká před tím zejména k práci. Nerad o sobě mluví, spíše s lehkým ironickým podtextem, není úplně patrné z jeho vyprávění, jestli sám sebe dobře zná. Rozhodně nedává tuto znalost explicitně najevo.

6. Jakými cestami se seberealizují?

Seberealizace se uskutečňuje starostí, péčí a obětavostí pro druhé, hlavně v nejbližší rodině a u blízkých přátel. Dále by se dalo hovořit o tom, že i zmiňovaný únik z reality k práci je možný zahrnout do seberealizace. Jistým způsobem se seberealizace děje rovněž naplňováním Lukášových zájmů.

Shrnutí:

Klíčovou kategorií Lukášova příběhu je ztráta otce, jejíž konsekvence jsou patrné v celém jeho životním snažení. Negativně se odrazila v obrazu sebe sama zejména v oblasti psychické a sociální, a to v neschopnosti vytvořit pevný citový svazek a v nestálosti a disharmoničnosti sebepojetí. V současnosti lze u Lukáše pozorovat disproporčnost v jeho sebepojetí. Emoční vztah k sobě samému a sebehodnocení jsou pro Lukáše citlivé téma a nerad o nich hovoří. Nicméně lze z jeho reakcí vyčíst, že vůči sobě se vymezuje spíše ironicky a s nadsázkou a o hodnocení své osoby uvažuje v dimenzích sebepotvrzení prostřednictvím zpětné vazby od druhých. Osobně vnímám jako velké mínus tu skutečnost, že Lukáš ztratil otce, protože kromě této tragické události nebyly shledány žádné jiné negativní momenty, které by Lukášovo sebepojetí nějak výrazně ovlivnily. Výchova probíhala naprosto v souladu s Lukášovým rozvojem a vývojem a byla veskrze láskyplná a podnětná. Bohužel pro citlivého Lukáše negativní prožitek spojený se ztrátou otce ve vývoji jeho sebepojetí převážil a způsobil stagnaci a uzavření se do sebe.

3.6.5 Pragmatičnost

Matěj 40 let, žije s manželkou a dvěma dospívajícími dětmi v rodinném domě v malém městě, zaměstnaný, má své koníčky, kterým se v současnosti věnuje spíše

sporadicky. Momentálně svoje úsilí napíná zejména na rekonstrukci nově zakoupeného bytu pro děti a jejich podpoře při studiu.

Při rozhovoru působil klidně a vyrovnaně, bez výraznějších emocí hovořil o svém životě. Ke všemu, co v životě dělá, přistupuje pragmaticky, vše bere tak, jak to přichází. Tato ústřední linie **pragmatičnosti** je přítomna i v jeho vztahu k blízkým i ve vztahu k sobě samému. I své dvě děti vychovává v tomto duchu „...*školu musíte udělat proto, abyste si pak v životě mohli dovolit, co chcete...nauč se, přines dobrou známku a máš klid...*“

Přestože je citlivý, naučil se v sobě citlivost potlačit a vystupuje spíše suverénně a s jistotou, je přátelský a má hodně známých. Je zaměřen na rodinu a pro své blízké je schopen obětovat i sám sebe. Zabezpečuje svým nejbližším servis, podporuje svoje děti v jejich zájmech a je jim vždy nablízku „...*každých čtrnáct dní jezdím s malým na zápas v házené...*“

„...*dneska musím pomoci Lence s fyzikou a pak ještě udělat něco do práce...*“

Projevuje starost o **zabezpečení svých blízkých hlavně ve smyslu materiálního zajištění**. Cítí na sobě **tíhu této odpovědnosti**, která je zřejmě vyvolána nebo minimálně podpořena **ztrátou otce**. Tato událost se stala, když byl Matěj ve věku dospívání a bylo pro něj hodně bolestné a složité se se ztrátou vyrovnat. Matka pak zůstala sama s dcerou a Matěj musel pod vlivem této události rychleji dospět a zastat prázdné místo po otci „...*uvědomil jsem si, že musím mámě pomoci a že jsem teď jediný chlap v domácnosti...*“

Možná ho to přimělo k větší **samostatnosti** a již zmíněnému pragmatickému přístupu k životu. Všechno, co dělá, dělá spíše z nutnosti než pro radost, spíše ve všem vidí povinnosti a někdy se u něj projevují v této souvislosti i **sklony k pesimismu** a odevzdání se „...*musím tu být pro děti ještě nějaký ten pátek, než se postaví na vlastní nohy a pak to můžu zabalit...*“

Zároveň ale u něj převažuje **spolehlivost**, vždy dodrží, co slíbil a této vlastnosti si na sobě váží „...*když něco dělám, snažím se, aby to klaplo a lidi se na mě mohli spolehnout...*“

Uvědomil si, že člověk je smrtelný a protože chce být svým nejbližším co nejdéle nablízku, pečuje o své zdraví, chodí na preventivní a pravidelné prohlídky, snaží se zdravě stravovat. Má strach, aby nedopadl jako jeho otec, který podlehl srdečnímu selhání „...*tak dědu jsem už přežil, do táty mám ještě pár let, tak snad vydržím....*“

Nad otázkami fungování své psychiky příliš nepřemýšlí, ale má celkem zřetelně ujasněnou představu o sobě samém, zná své silné i slabé stránky a umí je přesně definovat. Je

hrdý na to, co v životě dokázal a zejména je hrdý na to, že dokázal zabezpečit finančně svoje nejbližší. V tom vidí největší jeho přínos. Dalo by se říct, že je v tom implicitně zahrnuta i seberealizace. Jediné, co mu činí problém, je vyjádřit emoční vztah k sobě samému. Teprve na mnou položenou přímou doplňující otázku odpovídá, že vztah k sobě má asi neutrální „...no já nevím, asi je ten vztah neutrální..., nevím, jak to dál popsat...“

Kategorie:

- Pragmatičnost
- Zajištění blízkých
- Pocit zodpovědnosti
- Ztráta otce
- Samostatnost
- Spolehlivost
- Sklony k pesimismu

Interpretace zjištěných dat:

Celým Matějovým životním příběhem prochází linie pragmatičnosti, kterou jsem pro potřeby této práce definovala jako schopnost oddělit od sebe saturaci potřeb a radostných prožitků od nutnosti něco vykonávat za účelem dodržení pravidla nebo uskutečnění něčeho, co je obecně platné a co se uskutečnit musí.

Další kategorie tohoto příběhu jdou ve vzájemných souvislostech a jsou podmíněné bolestnou ztrátou otce. Nutnost dříve dospět vyvolala u Matěje silný pocit zodpovědnosti vůči svým blízkým a přivedla jej k zamyšlení nad způsobem jejich zajištění. Matěj tuto skutečnost silně a hluboce prožívá a to se odráží i v jeho sebepojetí, které rovněž jakoby rychleji dozrálo, tedy prošlo rychlejší proměnou v současnou podobu již komplexního a plně rozvinutého stádia obsahující všechny jeho složky.

Zejména je zde patrná složka morální identity, Matěj má potřebu pro dobro svých blízkých obětovat své zájmy a koníčky a poskytovat jim v podstatě všechn svůj volný čas. O svém obrazu sama sebe Matěj nerad mluví a ani se nad tím nechce moc zamýšlet, dělá to na mne dojem, jakoby ho tyhle myšlenky zdržovaly od těch, které souvisí s čistě pragmatickým

přístupem k životu. Tedy o jeho sebepojetí a jednotlivých jeho aspektech se převážně dovídám díky doplňujícím otázkám v závěru našeho rozhovoru.

Jediné, v čem u Matěje přetrvává problém s vyjádřením, je popis emočního vztahu sama k sobě. Zjišťuji, že Matěj dokáže popsat své přednosti i slabiny, jako silnou stránku považuje svoji samostatnost a spolehlivost a schopnost postarat se hlavně finančně o své blízké, dále uvádí široký rozhled a schopnost postavit se překážkám a analytický přístup k řešení problémů. Jako slabiny pak svoji citlivost a sklony k řízení druhých a někdy také sklony k pesimismu a upadání do beznaděje.

Tady bych uvedla, že jde o ambivalentně vyhlížející informace, které si myslím, že souvisí opět s prožíváním ztráty otce. Totiž mísí se zde a naráží na sebe pocit odpovědnosti a povinnosti s touhou po klidu a naplňování vyšších potřeb jako je potřeba někam směřovat a potřeba seberealizace. Matěj je sám o sobě zodpovědný a ztráta otce tuto jeho vlastnost ještě prohloubila a uvrhla jej spíše do sféry povinností.

Zároveň má ale Matěj spoustu zájmů, které by rád uskutečňoval, ale v současnosti dává přednost starosti o zajištění rodiny. Tady je jeden pozitivní moment, že se těší, až děti postaví do života a bude se moci všem svým zálibám věnovat. Je možné z toho vyčíst, že dokáže odložit uspokojování svých potřeb ve prospěch druhých, ale s vidinou budoucího návratu ke svému, to znamená, že cítí nějaký potenciál svého vlastního rozvoje a že je přípustná a možná i změna. Tedy nedochází u něj ke stagnaci, spíše se zde opět projevuje jeho pragmatičnost. Budoucí seberealizace je možná a žádoucí pro posílení jeho vlastní hodnoty.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

Sebepojetí je plně rozvinuté a komplexní, obsahuje všechny složky, v jeho vývoji je patrné období akcelerace, kdy Matěj přišel o otce a musel takřikajíc ze dne na den dospět a převzít po otci mužskou roli v rodině.

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?

Výchova v rodině byla spíše s rozporným řízením, kdy matka byla více kamarádem, otec výbušný a přísnější. Souhrnně lze ale říci, že výchova byla založená na vřelém přijetí a byla láskyplná a v konečném důsledku neovlivnila rozvoj sebepojetí jako fakt ztráty otce.

3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?

Otázka sebehodnocení není pro Matěje tolik důležitá, vlastně se takovou otázkou ani sám příliš nezabýval, teprve na přímý dotaz sám sebe popisuje jako člověka, který v životě již něco dokázal a je sám se sebou spíše spokojen. Sebehodnocení je tedy přiměřené.

4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?

Emoční vztah k sobě samému prožívá Matěj jako neutrální, i když opět odpověď získávám až přímou otázkou, protože obecně otázky týkající se psychiky a obrazu sebe sama nejsou pro Matěje důležité a on sám se jim cíleně nevěnuje.

5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?

K sebepoznávání dochází zejména skrze sebereflexi, znalost sebe sama se projevuje zejména v popisu silných i slabých stránek osobnosti.

6. Jakými cestami se seberealizují?

V současnosti se Matěj seberealizuje zejména skrze pomoc, podporu a poskytování servisu svým dětem a blízkým. Pokud mu zbyde volno, pak se věnuje i svým koníčkům a zálibám jako je sport a zájem o auta. Zajímá se o dění kolem sebe, vyhledává si informace k rozličným tématům a o těch pak rád diskutuje se svými blízkými.

Shrnutí:

I v tomto životním příběhu sehrála svoji roli ztráta otce, která s sebou v konečném důsledku přinesla starost o blízké i o sebe samu, zvýšený pocit zodpovědnosti, samostatnost a spolehlivost. Zároveň však se projevila ve sklonech k pesimismu. Co je ale nejvýraznější kategorií Matějova životního příběhu? Určitě pragmatičnost, protože ta je jasně patrná ve všem, co Matěj dělá, jak vystupuje vůči své rodině i okolí, v přístupu k výchově svých dětí i v práci. Jeho plně rozvinuté sebepojetí v sobě zahrnuje silně zastoupenou složku morální identity, která je patrná zejména ve schopnosti odložit uspokojování svých potřeb po dobu nezbytně nutnou ve prospěch druhých. Ostatní aspekty sebepojetí jako je sebehodnocení, sebecit a sebepoznávání pro Matěje nejsou tolik důležité, aby se jimi do větší míry zabýval, a jsou spíše vyjádřeny implicitně v celém jeho životním příběhu. Seberealizace se v současnosti u Matěje uskutečňuje činnostmi souvisejícími se zabezpečením rodiny, což mu momentálně přináší uspokojení a pomáhá potvrdit jeho vlastní hodnotu, zároveň skrze to dochází k jeho

sebevymezení vůči okolí, vnímá tuto svoji schopnost jako velmi cennou a zahrnuje ji mezi své silné stránky.

3.6.6 Potřeba podpory

Jan 45 let, svobodný, žije sám v pronajatém bytě, je zaměstnaný, v současnosti prožívá šťastný vztah.

Při rozhovoru působil zpočátku nervózně a neuvolněně, zejména proto, že se nerad svěřuje se svými niternými pocity a prožitky, posléze, když začal líčit svůj životní příběh, z něho nervozita opadla a vlastně jsem měla pocit, že podstatou jeho následného uvolnění je samotné vyprávění a vzpomínání. Jakoby mu znovu objevené a prožité vzpomínky pomáhaly posílit jeho vlastní hodnotu a smířit se sám se sebou.

Svůj příběh začíná úvahami nad tím, čeho v životě dosáhl, kam směřuje a kým ve skutečnosti je. Je pro něj důležité v životě se někam posouvat a vyvíjet se. Na své úspěchy je patřičně hrdý a jako největší životní úspěch v současnosti považuje vystudování vysoké školy při zaměstnání, k čemuž ho motivovali zejména jeho kamarádi „...*hodně mě ovlivnili kamarádi, když mi říkali, že studium nezvládnu, tím mě vyhecovali....*“

Nemá příliš silnou vůli a potřebuje motivaci zvnějšku postavenou na nějaké odměně či zisku něčeho. Projevuje se to zejména **potřebou podpory**, tedy k dokončení započatého úkolu musí mít zároveň cizí oporu v podobě někoho nebo něčeho, konkrétně nějaké osoby, na kterou se může obrátit a konzultovat s ní jeho posun. Podpora v podobě něčeho se spíše stává **sklonem k závislosti**, v jeho případě k závislosti na jídle „...*no a tak jsem se začal utápět v jídle a projedl jsem se až do tloušťky...pociťoval jsem sebelítost a zajídal jsem to...*“

Právě **sebelítost** v kombinaci se slabou vůlí udělaly své, co se týče jeho fyzické identity. Tuhle stránku sebepojetí sám hodnotí jako problémovou a v současnosti pracuje na vylepšení fyzického obrazu sama sebe „...*chci to změnit, ale nejde to hned, ale snažím se...*“

Momentálně je mu oporou jeho přítelkyně, která mu pomohla s ujasněním si svého místa v životě a poskytuje mu pevné zázemí, současně mu pomáhá v jeho odhodlání ke změně „...*ukázala mi nové možnosti a pomohla mi najít nový smysl mého života...*“

V současnosti chápe nutnost změny v jeho životě a sám sebe vnímá jako člověka, který je schopen nad sebou přemýšlet a svoje sebepojetí hodnotí jako neukotvené, ve vývoji „...*ted' nemám ještě ten obraz sebe hotový, spíš je to ted' začátek nové cesty, vyvíjí se...*“

Proč nemá sebepojetí utvořené a harmonicky vyvinuté je otázka, na kterou si odpovídá tím, že ho hodně ovlivnili rodiče, kamarádi, vojna a přátelé, a také jeho vlastní požitkářská osobnost. Snaží se rozklíčovat uvedené vlivy, pozastavuje se u rodičů, jako nejvlivnější se jeví problematická postava otce. Oba rodiče má rád, matku bere jako člověka, kterému se může i svěřit, ale z otce má respekt a **nená ujasněný vztah s ním**. Vyzdvihuje směrem k němu skutečnost, že ho nikdy nepochválil „...*když jsem byl malej, cítil jsem se v podruží něčeho, nikdy jsem neudělal nic dobře, nikdo mě nepochválil...*“

„...*táta je svéráz, mám ho rád, přemýšlel jsem nad tím, že bysme si měli ty věci vyříkat, ale nikdy jsem to neudělal, já nevím, asi se toho i bojím...*“

Vidí otce jako despotického, jehož chování a jednání často matka kompenzovala laskavým přístupem. Ji vnímá jako někoho, kdo musel slevit ze svých ideálů a snů ve prospěch zachování a udržení rodiny.

Archetyp otce provází Janův život a za vším hledá jeho stín. Snaží se zavděčit a vybojovat si své místo a dokázat skrze otce sobě, že za něco stojí a že leccos dokáže. Problematický vztah s otcem ho na jednu stranu omezuje, ale na druhou mu vlastně pomáhá v rozvoji, protože kvůli němu se snaží o to, něčeho dosáhnout. Je to takový skrytý motor jeho životního snažení. Možná i díky tomu a motivaci od kamarádů se vypracoval a nyní může dělat práci, která ho baví a naplňuje.

Říká, že nemůže dělat stereotypní práci, potřebuje neustále změny a nové podněty. Vyhovuje mu časté cestování a poznávání nových lidí, navazování nových kontaktů a vyjednávání. Učí se tím vyrovnávat s novými a nezvyklými situacemi, poskytuje mu to též prostor pro vyjádření kreativity.

V pracovní sféře nemá problém s vystupováním na veřejnosti, působí velice jistě, až nepřístupně, nicméně jak sám říká, v soukromí je spíše plachý a má problémy začít komunikaci. Je nejistý při setkání s rodinou případné partnerky, je nervózní a cítí obavy, jestli bude okolím přijat „...*dělá mi problémy začít hovor, hlavně když jde o hovor s ženou...já nevím, bojím se, abych neřekl něco špatně a jestli mě ti druzí přijmou...*“

Co se týče jeho osobnosti, popisuje sebe jako spolehlivého partnera se silným smyslem pro spravedlnost, trochu idealistu a snílka. Tyto jeho **sklony k idealismu** se projevují jednak v přístupu k práci, jednak v jeho celkovém pojetí života. Jeho morální

hodnoty jsou mnohdy v rozporu se stavem současné společnosti, občas se mu stane, že narazí „...nemám rád podrazy a intriky....proč lidi mlží, když je to předem jasné...“

Dokáže si vážit lidí, kteří pro něj mají nějakou přidanou hodnotu, například těch, kteří něco v životě dokázali a uměli se postavit výzvám a neustrnuli v jednom bodě. Je hodně zaměřený na rodinu a pro své blízké by dokázal i obětovat své pohodlí. **Rodina** je pro něj svátost a **největší životní hodnota**, kterou se snaží naplnit a udělá pro to všechno „...*strašně moc toužím po rodinném životě, kdy normálně přijdeš domů, někdo se na tebe těší...*“

„...*dělat běžné věci společně, chodit na nákupy, do kina, starat se o děti a fungovat jako rodina...*“

Je **schopen hluboké sebereflexe** a dokáže slevit ze svých zažitých stereotypů ve prospěch získání a fungování rodiny „...*měním se, snažím se věci dělat jinak, i když je to pro mě těžké, ale vím, že je to v zájmu rodiny...*“

Rád si užívá života a materiální zázemí pro něj nehraje tak velkou roli, potřebuje okolo sebe rušno a lidi. Když má být sám, necítí se dobře a nedokáže se ani plně soustředit.

Kategorie:

- Potřeba podpory
- Sklony k závislosti
- Sebelístost
- Nejasný vztah s otcem
- Sklony k idealismu
- Rodina jako největší hodnota
- Schopnost hluboké sebereflexe

Interpretace zjištěných dat:

Rozhovor s Janem vypadal téměř jako terapeutický, hodně se rozpovídal, což je zřejmé i z délky popisu jeho životního příběhu. Mnoho z možné interpretace již bylo naznačeno právě v informacích získaných analýzou rozhovoru. Jakoby zpovzdálí vystupují určitá důležitá fakta o Janově životě a jeho životních cílech a snech.

Jednotícím prvkem v Janově vyprávění je potřeba podpory a životní opory, kterou hledá zejména u svých nejbližších, nejprve u rodičů, poté u potenciálních partnerek. Postava otce je pro něj problematická, u něj potřebnou podporu nenalezl, matka mu tuto skutečnost do jisté míry kompenzuje svým laskavým přístupem k němu.

Neuspokojená potřeba podpory Jana svádí ke sklonu k závislosti na jídle a nezdravém připoutání k blízkému člověku. Sám Jan vnímá toto jako problematickou součást svého já. Má problém s fyzickou identitou a částečně i se sociální identitou. S obojím se ale snaží něco dělat a změnit zažité rituály a stereotypy. V současnosti mu s nastavením jeho nového života pomáhá jeho přítelkyně. Tím dochází ke zkvalitnění Janova sebepojetí, protože si uvědomuje svoji hodnotu a nalézá pocit sebeúcty. Své sebepojetí vnímá jako vyvíjející se, je si vědom, že ho ještě nemá zcela ukotvené a rozvinuté. Momentálně sebe zařazuje na místo začátku nové životní etapy.

Důležitá je u něho touha sám sebe změnit ve prospěch svůj i druhých. Uvědomění si důležitosti změny v jeho vlastní prospěch je podle mého názoru tím zásadním pro znovuzískání sebeúcty a pro jeho vlastní další rozvoj. Je nezbytné, aby se dokázal odpoutat z nezdravých vazeb, které si během svého života vytvořil a jež mu brání v posunu dál. Je schopen hluboké sebereflexe, což mu pomáhá v ujasnění si svého místa a poskytuje mu důležité informace pro úvahy o jeho dalším působení v životě a jeho směřování k dosažení dalších životních cílů a naplnění osobních plánů.

Co se týče kognitivního aspektu sebepojetí, tedy sebepoznání, Jan sám sebe dobře zná a je si vědom svých kvalit i nedostatků, sám sebe popisuje jako člověka, který je připraven být tu pro druhé, hlavně pak pro své blízké, ať už rodinu nebo přátele a kamarády, které jako svou širší rodinu také bere. To považuje za svoji největší ctnost. Negativní stránku své osobnosti spatřuje ve sklonu k hédonismu a závislostem, rád si užívá života bez většího omezení, což se projevuje v jeho fyzickém vzhledu. V tomto smyslu se odráží také jeho emoční vztah k sobě samému, spíše se vnímá negativně, ale chce svůj pohled na sebe změnit a momentálně je tato snaha patrná v konativním aspektu sebepojetí, tedy v jeho úsilí o reálnou změnu.

Jeho sebevědomí se zvyšuje a tím Jan získává chuť na sobě dále pracovat. Pomáhá mu to k sebepotvrzení. Zpětnou vazbu hodnocení od okolí momentálně vnímá jako motivaci k uskutečnění změny. Jeho sebepojetí je tedy v současnosti ve stádiu vývoje a Jan usiluje o jeho pevné zakotvení.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?

Janovo sebepojetí je v současnosti ve vývoji, není zcela ukotvené a rovnoměrně rozvinuté ve všech jeho složkách.

2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?

Výchova v rodině ovlivnila Janovo sebepojetí zejména postavením otce, s nímž má nevyjasněný vztah. Výchovné působení na Jana bylo nejednotné, matka spíše kompenzovala negativní otcovy postoje vůči němu. Do sebepojetí se negativně promítl pocit být v podruží někoho a absence pochval a pozitivní zpětné vazby.

3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?

Sebehodnocení se formuje na základě zpětné vazby od blízkých druhých, které Jan pokládá za důležité osoby ve svém životě. Pozitivní zpětná vazba ho dokáže povzbudit a podpořit a negativní zaktivizovat k činnosti a ke změně. V současnosti je Janovo sebehodnocení spíše na stupni sebepodceňování, ale postupně se blíží k hodnotě optima.

4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?

Emoční vztah k sobě samému je problematický, spíše negativní se znaky sebelítosti, ale s projevující se snahou o změnu. Souvisí s problematickou fyzickou identitou, patrná je zde vůle sám sebe změnit a mít ze sebe dobrý pocit.

5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?

Cesta sebepoznání se ubírá zejména schopností hluboké sebereflexe, díky níž Jan může regulovat svoje chování a jednání a může se dál ve svém životě rozvíjet.

6. Jakými cestami se seberealizují?

Seberealizace jde skrze pracovní uplatnění a odhodlání nastoupit cestu změny. Vize zakotvení ve své rodině je současně motivací a cílem Janova snažení.

Shrnutí:

Tento závěrečný rozhovor a jeho analýzu považuji za nejobsažnější, předpokládám, že je to dáno Janovým zapálením pro věc. Lze u něj pozorovat jistou ambivalenci mezi jeho

odhodláním a nadšením pro vše, co v životě dělá a zároveň jeho slabou vůli započaté dotáhnout do zdárného konce. K tomu potřebuje podporu svých blízkých, pokud ji nemá, upadá do sklonu k závislosti a k sebelítosti. Nesaturované potřeby pak kompenzuje zejména přejídáním a vytvářením nezdravých vazeb na své okolí. V současnosti u něho dochází k nastoupení cesty změny, snaží se si ukotvit svoje sebepojetí a zlepšit svůj vztah k sobě samému. Díky podpoře ze strany jeho partnerky došlo ke zvýšení jeho sebevědomí a vědomí vlastní hodnoty a díky tomu má chuť pracovat na svém dalším osobnostním rozvoji. Jeho sebepojetí vnímá jako vyvíjející se, pokud na něj budeme nahlížet globálně. Je potřeba, aby vydržel ve svém úsilí, aby dosáhl stabilizace svého sebepojetí, což by mu přineslo pocit uspokojení, bezpečí a získání jistoty.

3.7 Diskuze

Cílem výzkumu bylo prozkoumat a popsat fenomén sebepojetí u dospělých jedinců a odhalit vliv výchovných stylů v rodině na jeho rozvoj. Rodina a výchovné styly v ní jsou považovány za jednu z klíčových determinant rozvoje sebepojetí jedince. Z tohoto předpokladu jsem vycházela při svém výzkumu a provedenou kategoriální analýzou celkem šesti narativních rozhovorů jsem došla k závěru, že byl tento předpoklad potvrzen. Přičemž považuji za nutné zde uvést, jak na výchovný styl v rodině sama nahlížím. Uvažuji, že do něho spadá způsob výchovného působení a míra řízení, vztah k dítěti a způsob jeho přijetí, dále pak rovněž přítomnost nebo absence rodičů a jejich postoje k dítěti i ke světu. Takto holisticky pojatá definice výchovného stylu v rodině mi připadá jako nejvýstižnější. Mám za to, že na fenomén rodiny a sebepojetí jedince by se takto nahlížet mělo, aby nedošlo k redukcionismu. Obojí jsou složité útvary s propojenou sítí vztahů a souvislostí a zaslouží si, aby na ně právě takto bylo pohlíženo.

Výzkumu se zúčastnilo šest respondentů, tři ženy, tři muži, všichni ve věku střední dospělosti. Výběr výzkumného vzorku byl záměrný a měl stanovená jasná kritéria, přičemž právě věk byl jedním z nich. Bylo to proto, že v dospělosti už by měl mít jedinec své sebepojetí zformované a plně rozvinuté a neměly by tedy do výzkumu vstupovat data, která by jej mohla nějak zkreslit. Za úvahu do budoucna by jistě stála i otázka genderového vymezení respondentů. Protože se ukázalo, že všechny tři ženy ochotněji vstupovaly do výzkumu a ve svém projevu byly samostatnější a aktivnější než muži. To bylo pro mne zajímavé zjištění, které samo o sobě by stálo za ověření na větším vzorku zkoumaných osob. Provedla jsem narativní rozhovory, jejichž kategoriální analýzou jsem poté došla k odpovědím na položené výzkumné otázky.

1. Jaké je sebepojetí zkoumaných osob?
2. Jakými způsoby se na jeho rozvoji podílela výchova v rodině?
3. Jakým způsobem zkoumané osoby hodnotí samy sebe?
4. Jaký emoční vztah mají k sobě samému?
5. Jakými způsoby samy sebe poznávají?
6. Jakými cestami se seberealizují?

V rámci interpretace získaných dat jsem již výzkumné otázky zodpověděla u každého životního příběhu zvlášť, se všemi důležitými individuálními odlišnostmi a aspekty, protože jsem chtěla čtenáři nabídnout ucelený pohled na zkoumanou problematiku s dokreslením všech podstatných detailů v rámci každého příběhu. Právě to poskytuje paradigma kvalitativního přístupu, který jsem pro svůj výzkum zvolila. Popsat do hloubky zkoumané jevy a nacházet všechny podrobnosti a odlišnosti jsou podle mne tím cenným, co tento přístup může nabídnout. Poctivé zpracování získaných dat umožňuje proniknout do zkoumané problematiky a může pomoci odkrýt klíčové momenty v každém životním příběhu. Nyní se pokusím nastínit obecnější kontury možných odpovědí na výzkumné otázky, a to prostřednictvím popisu kategorií, mezi nimiž jsem hledala potenciální další souvislosti, na které bych nyní ráda poukázala. Vzala jsem jednotlivé kategorie a znovu je přeskupovala a hledala jednotící prvek. Nově vzniklé kategorie jsou:

- Mužský vzor
- Vazba na druhé
- Rodina jako životní hodnota
- Resilience

Mužský vzor

Ve všech životních příbězích, které jsem analyzovala, vystupuje mužský vzor jako jedna z ústředních kategorií explicitně vyjádřen jako problematický otec nebo manžel, či jako chybějící vzor. Nabízí se otázka, zda je to výběrem respondentů výzkumu, u kterých se zrovna tato kategorie vyskytuje shodně či zda to poukazuje na obecnější úroveň. Zde je jistě prostor pro úvahy a možná by stálo za to, ověřit tuto hypotézu na větším vzorku zkoumaných

jedinců. Nicméně já osobně tuto skutečnost vnímám z širšího hlediska ve vazbách na rodinnou výchovu a obecně na působení rodiny na sebepojetí jedince. Určitě je zde důležité podotknout, že právě působení vzorů nejbližších se významně podílí na utváření a harmonizaci jedincova sebepojetí. Problematický vztah s otcem jistě implikuje možné budoucí problematické vztahy a poukazuje na nefunkčnost rodinné komunikace. Vztahy a komunikace v rodině jsou, jak víme, klíčovými pro zajištění bezpečného a jistého zázemí pro dítě v rodině vychovávané. Pokud zázemí chybí nebo je jinak narušeno, může to nepříznivě působit na utvoření a vývoj sebepojetí jedince. Pokud mužský vzor zcela chybí, rovněž to nedává podmínky pro bezpečné ukotvení jedincova sebepojetí. V příbězích, které jsem analyzovala, jsem se setkala jednak s absencí mužského vzoru, což mělo za následek konfuzi ve vztahové oblasti, jednak s jeho ztrátou, což se projevilo hledáním osobní identity a prohloubením některé ze složek sebepojetí. Pokud uvedené skutečnosti zasadím do systému rodiny, pak je možné říci, že pro rozvoj dítěte a jeho sebepojetí je samozřejmě důležitá přítomnost obou rodičů, nejen z hlediska emočního, ale i z hlediska předávání vzorů chování, s nimiž se dítě potřebuje seznámit, aby si je osvojilo a dokázalo se úspěšně socializovat do společnosti, ve které žije.

Vazba na druhé

Jako jedna z funkcí rodiny byla popsána její emoční funkce, jejíž naplnění má rodinným členům zajistit podporu a pocit domova. Převáděno na lidské potřeby, jedná se o společnou potřebu všem, totiž potřebu někam patřit, být milován a pozitivně přijímán. To by měla funkční rodina svým příslušníkům a zejména dítěti jednoznačně poskytnout. Vazba na druhé se v analyzovaných příbězích projevila v různých podobách. Mít k sobě někoho blízkého, kdo poskytne oporu a porozumění v dobách nepřízně, někoho, kdy nabídne pochvalu a nabití pocitu své vlastní hodnoty nebo někoho, kdo překoná pocit samoty. Ať už to byla vazba na rodinu a blízké nebo na přátele a někoho známého, vždy v sobě nesla právě zmíněnou potřebu emocionální podpory jedince.

Rodina jako životní hodnota

Souvisí s předchozí kategorií a ukázalo se, že člověk jako společenský tvor potřebuje ke svému životu být obklopen skupinou lidí, s nimiž si rozumí a jsou mu něčím blízcí. Zároveň je rodina brána jako místo, kde je možné se schovat před nepříznivými vlivy okolí a kde je možné najít útěchu. Všichni respondenti výzkumu se shodli v takto pojaté definici rodiny, a buď jí takto skutečně osobně prožívali, nebo se jim stala vizí a nenaplněným snem,

ke kterému by rádi do budoucna směřovali. Jednoznačně rodina jako zastřešující pojem pro přítomnost či absenci jejích členů, naplňování jejího výchovného působení, místa předávání vzorů chování a představy prostoru bezpečí a ochrany je skutečně jedním z rozhodujících vlivů, které se podílejí na vzniku a vývoji sebepojetí v jeho plně rozvinutou podobu.

Resilience

Tato kategorie je pro potřeby této práce definována jako schopnost čelit životním těžkostem, odolnost proti negativním vlivům přicházejícím z okolí i z nitra každého z nás. Z mého výzkumu vyplynulo, že právě resilience může působit jako protektivní faktor vůči nepříznivým a rušivým vlivům na rozvoj sebepojetí jedince. Schopnost najít v sobě odhodlání a životní sílu a nadšení postavit se překážkám a něčeho v životě docílit byla přítomná u všech respondentů mého výzkumu. Vypovídá to o skutečnosti, že každý člověk může být aktivním činitelem a regulátorem svého jednání, jak bylo popsáno v teoretické části této práce. Nemusí se prožívat jako pouhý pasivní objekt, nýbrž jako ten, kdo má svůj život ve svých rukou a může leccos pozitivně ovlivnit. Otázka resilience ve vztahu k sebepojetí jedince se mi jeví jako užitečná pro další bádání na poli vzniku a formování sebepojetí. S touto kategorií jsem se setkala v jiných souvislostech, takže spojení se sebepojetím jedince pro mne bylo novým zjištěním, které mne zaujalo, a uměla bych si představit, že bych se i tomuto tématu nadále věnovala.

Můj výzkum potvrdil obecně platné skutečnosti a zároveň odkryl i další souvislosti mezi působením rodiny a jejího výchovného stylu na vznik a rozvoj sebepojetí jedince. Vidím zde potenciál pro další bádání a rozšíření výzkumu na větší výzkumný vzorek. Snažila jsem se podrobně popsat data získaná kategoriální analýzou narativních rozhovorů a poskytnout tím prostor pro vznik dalších úvah a odhalování možných nových souvislostí. Přínos mého výzkumu vidím zejména v tom, že přinesl nové náměty k dalšímu zkoumání a poukázal na důležitost zabývat se sebepojetím jedince a vlivy, které jej determinují. Vzhledem k tomu, že každý z nás vstupuje do interakcí s druhými a je vystaven vlivům z okolí i svého nitra, je důležité, aby měl své sebepojetí již stabilní a plně rozvinuté s rovnoměrně zastoupenými všemi jeho složkami, protože právě ukotvené sebepojetí je podmínkou jeho dalšího růstu a schopnosti se adaptovat na prostředí. Sebepojetí se mi jeví jako klíčový pojem, kterým je třeba se zabývat, protože je to ta nejzákladnější složka osobnosti, každý člověk má své já, sám sebe prožívá a sám za sebe vystupuje. Je to křehký psychický konstrukt, který pod vlivem významných determinant vzniká, utváří se, formuje a vyvíjí a může být v konečném důsledku pokřiven, což s sebou přináší nejružnější obranné mechanismy, většinou spojené

s psychickými či somatickými problémy. Je třeba si uvědomit a zvažovat všechny zmíněné i možné nové vlivy, zejména pak vliv výchovného působení, které může být jednak v rodině, jednak i ve škole, nebo prostřednictvím médií a vrstevnických skupin. S výchovou se setkáváme ve velké míře a je tedy užitečné, abychom uměli eliminovat její potenciální negativní působení. Co se týče působení výchovy v rodině na sebepojetí jedince, je jistě žádoucí rozvíjet obor psychologie rodiny, protože právě skrze něj je možné získávat relevantní data z provedených výzkumů a ta pak využívat v praxi.

4 ZÁVĚR

V úvodu této práce byl zmíněn její cíl popsat fenomén sebepojetí jako jedné z klíčových kategorií lidské osobnosti a prozkoumat jeho možné ovlivňování způsobem výchovy v rodině, který je možné označit zároveň jako její výchovný styl.

V empirické části práce pak byly stanoveny výzkumné otázky týkající se souhrnného popisu sebepojetí zkoumaných osob, jeho jednotlivých složek a aspektů a způsobu, jakým jej ovlivňovala výchova v rodině. Na základě kategoriální analýzy provedených narativních rozhovorů byly popsány a interpretovány všechny kategorie životních příběhů zkoumaných jedinců a poté byly ony kategorie znovu podrobeny analýze a byl hledán nějaký jednotící prvek, který by byl přítomný ve všech životních příbězích. Byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky nejprve u každého životního příběhu zvlášť tak, aby bylo možné zachytit všechny individuální zvláštnosti a odlišnosti každého příběhu a následně v rámci diskuze byly načrtnuty další možné perspektivy odpovědí, a to formou popisu nových kategorií vzešlých z následné analýzy, kdy byl hledán onen jednotící prvek.

Ukázalo se, že nejen výchovný styl uplatňovaný v rodině má rozhodující vliv na vznik a vývoje sebepojetí dítěte v jeho plně rozvinutou podobu, ale že zde hraje podstatnou roli i míra resilience jedince. Došlo tedy k potvrzení obecně platného faktu, že rodina je jedním z klíčových faktorů, které ovlivňují rozvoj sebepojetí jedince, ale navíc bylo zjištěno, že právě resilience, jakožto odolnost jedince postavit se životním překážkám a schopnost navzdory nim uskutečňovat svoje plány a ambice, se stává velmi významným protektivním prvkem ve vztahu k potenciálním nepříznivým vlivům rodinné výchovy. Tento fakt považuji osobně za důležité zjištění, na jehož základě by se dal jistě vystavět buď zcela nový výzkumný problém, nebo by bylo možné stávající výzkum rozšířit na širší výzkumný vzorek. Obecně vzato otázka vztahu sebepojetí a resilience jedince se mi jeví jako velmi atraktivní k dalšímu zpracování. Vzhledem k tomu, že žijeme v současnosti ve světě, kdy jsme vystavováni poměrně vysokému zatížení v podobě frustrací, deprivací a stresu, zdá se být hlubší proniknutí do studia resilience a jeho vztahu k sebepojetí jedince minimálně jako velmi užitečné.

Dalším zajímavým bodem, který stojí za zmínku, je otázka genderu, ukázaly se totiž rozličné postoje zkoumaných žen a mužů v mém výzkumu. Jistě by bylo zajímavé rozšířit uskutečněný výzkumný projekt na větší výzkumný vzorek a zkoumat, jestli existují rozdíly v sebepojetí žen a mužů. Z výzkumu rovněž vyplynulo, že i otázka samotné přítomnosti či nepřítomnosti mužského nebo ženského vzoru rozhodujícím způsobem ovlivňuje sebepojetí

jedince. I tady by mohlo být zajímavé a pro praxi velmi cenné uvedenou hypotézu ověřovat na větším výzkumném vzorku.

V souhrnu lze říci, že výsledky výzkumu naznačují další možnosti, jak je uchopit a dále s nimi pracovat a využít je v praxi na poli pedagogicko-psychologickém. Protože každý z nás je osobností a vytváří si v průběhu života obraz sebe sama a každý z nás rovněž prošel nebo prochází složitými spletitostmi výchovného působení, ať už doma nebo ve škole, či v jiných výchovných institucích. Bylo by jistě dobré, kdybychom si byli vědomi, jaké vlivy na naše sebepojetí působí a dokázali jejich potenciální negativní působení redukovat, či zcela minimalizovat. Zdravé sebepojetí je nosným základem zdraví každého jedince, ať již v rovině psychické, nebo i té tělesné, a mělo by se nám tedy vyplatit investovat do jeho hlubšího a systematického studia.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

POUŽITÁ LITERATURA

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2.vyd. Chrudim: Mach, 1991. ISBN 978-80-247-3434-7.

BENDL, Stanislav a kolektiv. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. 1.vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

BOURDIEU, Pierre. *Teorie jednání*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-518-3.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.

ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.

ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. 3.vyd. Tišnov: SURSUM, 1997. ISBN 80-85799-03-0.

ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. 1.vyd. Brno: DOPLNĚK, 1997. ISBN 80-85765-70-5.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3

ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. 1.vyd. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-15-3.

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.

GILLERNOVÁ, Ilona. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: Člověk na přelomu tisíciletí*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2798.

GJURIČOVÁ, Šárka a Jiří KUBIČKA. *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*. 1.vyd. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0415-3.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-802-6200-420.

HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. 3.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-763-9.

HELLER, Daniel. *Sociální a pedagogická psychologie*. První. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2014. ISBN 978-80-7290-680-2.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-20

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0.

HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-7290-396-2.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.

HOLEČEK, Václav. *Psychologie v učitelské praxi*. 1.vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3704-1.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1424-8.

CHRÁSKA, Miroslav. *K současným trendům pedagogického výzkumu ve světě*. První. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-469-5.

KALHOUS, Zdeněk, Otto OBST et al. *Školní didaktika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X

KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2008. ISBN 978-809-0403-000.

KRAUS, Blahoslav, Věra POLÁČKOVÁ et al. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Editor Blahoslav Kraus, Věra Poláčková. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001. ISBN 80-731-5004-2.

KRAUS, Blahoslav. *Společnost, rodina a sociální deviace*. 1.vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-411-3.

KREJČÍŘOVÁ, Dana a Josef LANGMEIER. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Já a Ty: O zdravých vztazích mezi lidmi*. 2.vyd. Praha: AVICENUM, 1986. ISBN 08-042-86.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 4.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-325-3.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. 1.vyd. Praha: SPN, 1992. ISBN 80-04-25236-2.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3.vyd. Praha: SLON, 2003. ISBN 80-86429-19-9.

MERTIN, Václav. *Výchova bez trestů*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2013. ISBN 978-80-7478-028-8.

MIKOVÁ, Šárka a Jiřina STANG. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3675-875.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. První. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, o.p.s., 2010. ISBN 978-80-87240-33-5.

PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium servis, 1995. ISBN 80-85498-27-8.

POLEDŇOVÁ, Ivana a (ed.). *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5085-3.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4734-705.

RIEGER, Zdeněk a Hana VYHNÁLKOVÁ. *Ostrov rodiny: integrující přístup pro práci s rodinou: příručka pro odborníky*. Vyd. 1. Hradec Králové: Konfrontace, 1996. ISBN 80-901-7738-7.

ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4731-339.

SATIROVÁ, Virginia. *Kniha o rodině*. Praha: Práh, 1994. ISBN 80-901-325-0-2.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.

SLAMĚNÍK, Ivan a Jozef VÝROST. *Sociální psychologie*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

SMÉKAL, Vladimír, Petr MACEK a (eds.). *Utváření a vývoj osobnosti: Psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. 1.vyd. Brno: Barrister&Principal, 2002. ISBN 80-85947-83-8.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 2.vyd. Praha: Barrister&Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.

SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8559-8.

SVOBODA, Jan a Leona NĚMCOVÁ. *Krizové situace výchovy a výuky*. 1.vyd. Praha: Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-935-8.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. První. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

ŠVAŘÍČEK, Roman, Klára ŠEĐOVÁ a kolektiv. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. 1.vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0841-3.

VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a kolektiv. *Pedagogika pro učitele*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 19-34. ISBN 80-247-0042-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

BLÁHOVÁ, Vendula. Schütze: Místo narativního interview v metodologii sociálních věd [online]. E-polis.cz, 26.duben 2010. [cit. 2016-03-23]. Dostupné z WWW: ISSN 1801-1438.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1 - POUČENÝ SOUHLAS

Žádost o souhlas s účastí na výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

jsem studentkou filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, studuji obor pedagogika a v rámci své bakalářské práce provádím výzkum týkající se souvislostí mezi výchovným stylem v rodině a zdravým rozvojem sebepojetí jedince. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci formou rozhovoru. Váš souhlas pro mne znamená významnou pomoc. Chtěla bych Vás ubezpečit, že získané údaje slouží pouze k účelům vědeckého výzkumu, budou zpracovány anonymně a bude s nimi nakládáno v souladu s etickým kodexem České asociace pedagogického výzkumu.

Předem velmi děkuji za Vaši ochotu spolupracovat,

.....

Irena Machová

Souhlasím – nesouhlasím (příslušné prosím podtrhněte)

V dne

.....

Podpis